

ШАМИЛЬ АХМАДУЛЛИН

Скоротписание

КАК НАУЧИТЬ
РЕБЕНКА ПИСАТЬ

быстро и красиво



УСПЕВАЕМОСТЬ
В ШКОЛЕ



ВНИМАНИЕ



РЕЧЬ



ПАМЯТЬ



МЫШЛЕНИЕ



18-ДНЕВНЫЙ
ТРЕНИНГ



25-30 МИНУТ
В ДЕНЬ



БОЛЕЕ 150
ЗАДАНИЙ

КНИГА-ТРЕНИНГ

7-8 ЛЕТ

9-10
ЛЕТ

11-13
ЛЕТ

ШАМИЛЬ
АХМАДУЛЛИН

Скоротисание

... КАК НАУЧИТЬ
РЕБЕНКА ПИСАТЬ

быстро и красиво



Москва
2020

УДК 087.5
ББК 74.9
А95

Ахмадуллин Ш. Т.

А95 Скорописание. Как научить ребенка писать быстро и красиво. Книга-тренинг для детей младшего и среднего школьного возраста. – М.: Нева, 2020. – 192 с., цв. илл.

ISBN 978-5-6042780-4-8

«Он пишет, как курица лапой...» – слышали когда-нибудь такое? А может, сами говорили своему ребенку? Думаете, плохой почерк – это врожденное или особенность конкретного ребенка? Нет! Это лишь результат неправильного обучения или его отсутствия.

Перед вами 18-дневный тренинг, который в игровой форме поможет ребенку не только улучшить почерк, но и научиться писать значительно быстрее. Письмо от руки развивает внимание, мышление, память и благотворно влияет на нервную систему.

Лучшие упражнения для формирования красивого почерка. Занимайтесь каждый день, и результат не заставит себя ждать!

Шамиль Ахмадуллин

Скорописание

Как научить ребенка писать быстро и красиво.

Книга-тренажер для детей младшего и среднего школьного возраста 7–13 лет

Учебно-практическое пособие
Для чтения взрослыми детям

Креативный директор	Елена Никитина
Верстка	Тимур Такташов
Дизайн обложки и макета	Надежда Варламова

ООО «Издательский Дом «Нева»

РФ, 125424, г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 73, офис 341

Подписано в печать 27.03.2020. Бумага офсетная. Печать офсетная. Формат 70х100/8. Усл. печ. л. 30,96. Тираж 25 000 экз. Заказ 1639/20

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», 170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс №3А, www.pareto-print.ru
В соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года маркируется знаком 6+



ISBN 978-5-6042780-4-8

© Ахмадуллин Ш., текст, 2020
© ООО «Издательский Дом «Нева», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Коротко о книге.....	4
Зачем уметь писать быстро и красиво?.....	5
Как научить ребенка писать быстро и красиво.....	8
Про пишущие инструменты.....	10
Как правильно держать пишущий инструмент.....	13
Как правильно держать тетрадь?.....	15
Как правильно сидеть.....	16
Практическая часть	18
Инструкция для родителей.....	18
Упражнения.....	23
Ковбой.....	23
Мозаика.....	24
Гонки.....	25
А — П — Я.....	26
Обведи.....	26
Письмо в воздухе.....	26
Дорисуй.....	27
Инструкция.....	27
Графический диктант.....	28

С гантелями.....	28
С шариками для пинг-понга.....	29
7 красавцев.....	29
Обезьянки.....	29
Теннисные мячи.....	30
Эспандер.....	30

Пошаговый тренинг	31
--------------------------------	----

План ежедневных занятий	32
--------------------------------------	----

Приложение с упражнениями

Мозаика.....	68
Гонки.....	96
Дорисуй.....	131
Инструкция.....	149
Графический диктант.....	158
Обведи.....	171

Тексты для проверки скорости письма	186
--	-----

Список использованной литературы	188
---	-----

КОРОТКО О КНИГЕ

Это книга-тренинг, задача которой — улучшить почерк ребенка и научить его быстро и красиво писать.

В книге вы найдете три полноценных тренинга, разработанных для детей 7-8, 9-10 и 11-13 лет.

В предисловие включен небольшой теоретический материал, из которого вы узнаете, в чем польза письма от руки.



ЗАЧЕМ УМЕТЬ БЫСТРО И КРАСИВО ПИСАТЬ?

«Нужно ли это моему ребенку?» — логичный вопрос, который задает себе любой родитель, которому предлагают обучить ребенка каким-либо навыкам.

Как они пригодятся ребенку в будущем? Стоит ли посвящать этому время и силы?

Давайте разберёмся. В качестве примера рассмотрим навык письма от руки.

✓ **ЕСЛИ ВАС СПРОСЯТ: «ДОЛЖЕН ЛИ РЕБЕНОК УМЕТЬ ПИСАТЬ ОТ РУКИ?» — ОТВЕТ БУДЕТ ОЧЕВИДНЫМ.**

Сложно представить, чтобы дети старше 7 лет при отсутствии физических недугов в наш век всеобщей образованности не умели писать.

Правда, если углубиться в этот вопрос и спросить родителей, нужно ли тратить время и силы на тренировку красивого почерка и навыка быстрого письма, они как минимум задумаются.

Согласитесь, в последнее время письмо от руки перестало быть средством коммуникации между людьми. Задайте себе элементарный вопрос: когда вы сами в последний раз писали кому-то сообщение ручкой на бумаге?

Скорее всего, это было очень давно. Если, конечно, ваша работа напрямую не связана с этим навыком, что само по себе является редкостью в современном мире.

Сегодня мы чаще всего коммуницируем через печатный текст. А набор текста на клавиатуре — занятие куда более простое и быстрое. Хотя и это скоро канет в лету, и на его место придут более продвинутые и легкие в использовании средства.

Да, коммуникацию мы из нашего списка вычеркиваем.

Может, быстрое и красивое письмо от руки будет необходимо ребенку в будущем?

Это тоже сомнительно.

Давайте вернемся к нашему вопросу. Если не брать во внимание то, что учителя снижают оценки за плохой почерк, то складывается впечатление, что красивое и быстрое письмо от руки — далеко не самый нужный в будущем ребенку навык.

Можно даже предположить, что со временем он будет полностью утрачен или останется уделом лишь любителей. Как, например, это стало с верховой ездой. Каких-то 150 лет назад умение хорошо ездить верхом или управлять повозкой было важным и необходимым в жизни навыком. Сейчас это либо профессиональное занятие (например, у жокеев), либо хобби.

ТАК СТОИТ ЛИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ТРАТИТЬ СИЛЫ, ВРЕМЯ И НЕРВЫ НА ТО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПИСАТЬ БЫСТРО И КРАСИВО?

Даже учитывая все вышеперечисленное, можно уверенно ответить: **ДА, стоит.**

Есть множество исследований, которые доказывают, насколько занятия письмом и каллиграфией полезны для развития мозга человека в общем и ребенка в частности.

Давайте попробуем разобраться, почему письмо от руки так полезно для нашего мозга.

Только представьте, что происходит в мозге ребенка, когда ему нужно под диктовку написать слово.

Например, вы диктуете ему слово «КОТ»:

Во-первых, ребенок слышит слово. В услышанном ему нужно выделить звуки: [К], [О], [Т].

Во-вторых, затем необходимо представить звук как букву и перевести печатную букву [К] в прописную.

В-третьих, вспомнить, из каких элементов состоит прописная буква «К».

В-четвертых, последовательно вывести рукой каждый элемент буквы, делая это красиво и быстро.

В-пятых, параллельно держать в голове следующие буквы и слова.

И это я перечислил только основные этапы.

В процессе письма от руки участвуют огромное количество участков мозга и множество мышц тела. Сложно найти другое такое занятие, которое бы связывало процессы мышления и сенсомоторные действия.



Думаю, этого достаточно, чтобы вы начали относиться к письму от руки как к одному из самых эффективных методов развития мозга ребенка.

Вот еще несколько веских доводов, почему нужно пройти тренинг и научиться писать быстро и красиво.

- 1 Повышение успеваемости.** Учителя очень любят, когда дети пишут красиво. Соответственно, улучшение почерка означает и улучшение оценок.
- 2 Повышение самооценки ребенка.** Похвала за красивый почерк повышает самооценку ребенка и служит дальнейшей мотивацией к учебе.
- 3** Зачастую из-за низкой скорости письма ребенок не успевает записывать за учителем. Это приводит к плохим оценкам и критике. Когда ребенок научится быстро писать — проблема решится.
- 4 Польза для здоровья.** Умение правильно сидеть, держать пишущий инструмент, контролировать силу нажима, быстро ориентироваться на плоскости и т. д. — все это включает в себя «правильное письмо». Освоив его, ребенок сможет писать дольше и без ущерба для здоровья.
- 5 Ребенок научится получать удовольствие от процесса письма.** Какие занятия мы любим больше всего? Правильно, те, которые лучше всего получаются.

ВАЖНО! Это лишь явные преимущества, которые получит ваш ребенок после прохождения тренинга. Сложно оценить, сколько пользы приносит письмо для развития мозга в целом.

Теперь давайте рассмотрим, как научить ребенка быстро и красиво писать.



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПИСАТЬ БЫСТРО И КРАСИВО

Для большинства родителей этот процесс представляет собой бесконечное заполнение различных прописей. Полезный, но монотонный и скучный процесс.

ЗАЧАСТУЮ НЕВОЗМОЖНО ДОБИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА МНОГОКРАТНЫМ ПОВТОРЕНИЕМ И ПРОПИСЫВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ, БУКВ ИЛИ СЛОВ.

Конечно, это условие необходимое, но далеко не достаточное для формирования у ребенка хорошего почерка.

Причины проблем с письмом могут быть абсолютно разные.

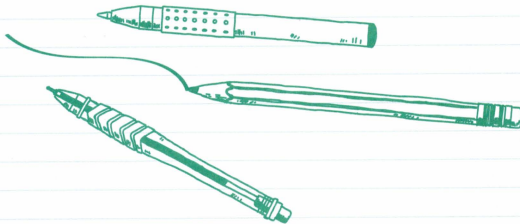
Например, у ребенка слабо развиты мышцы кисти рук, и тогда нужно их укреплять.

✗ Возможно, ребенка банально не научили правильно держать пишущий инструмент. (Заранее оговорюсь, что в тренинге мы будем использовать и механический карандаш, и перьевую ручку, поэтому я буду использовать выражение пишущий инструмент.)

- ✗ Иногда ребенок плохо ориентируется на плоскости, и фраза «Начни писать с левого верхнего угла листа» ставит его в тупик. Тогда нужно на примерах отработать это знание.
- ✗ У ребенка может быть не развита мелкая моторика.
- ✗ А возможно, ребенок слишком сильно давит на пишущий инструмент при письме, и поэтому рука быстро устает.
- ✗ Бывает, что ребенок банально не знает, как пишется та или иная буква.

Как видите, причин может быть множество. И как правило, в формировании плохого почерка задействованы сразу несколько негативных факторов.

➤ Поэтому наша задача состоит в том, чтобы с помощью простых, понятных и интересных упражнений в игровой форме устранить эти причины и улучшить почерк ребенка.



ПРО ПИШУЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ



В наш век победившего капитализма количество всевозможных предложений на рынке пишущих инструментов, в частности шариковых ручек, огромно. Правда, есть определенные нюансы, которые нужно учитывать при выборе пишущих инструментов для ребенка. Неправильный выбор ручки может кардинальным образом сказаться на качестве письма. Более того, **шариковая ручка** — это не лучший инструмент для тренировки красивого почерка.

Почему?

Возможно, вы наткнулись на статьи в Интернете или слышали изречения старшего поколения — тех, кто учился в школе до середины 70-х годов прошлого века: «В нашем классе практически у всех был ровный и красивый почерк». И это не пустые слова, это действительно факт.

Основной причиной красивого почерка того поколения является то, что дети писали пером. Особенность письма пером заключается в том, что его нужно держать правильным образом и контролировать силу нажима. Если этого не делать, то перо попросту не пишет, пишет грязно или рвет бумагу.

То есть перо дает пишущему обратную связь.

☑ Надавил слишком сильно — получил слишком толстую линию или даже порвал бумагу.

☑ Взял перо неправильно — оно не пишет.

✗ **КАКОЙ МИНУС У ШАРИКОВОЙ РУЧКИ?**

Отсутствие обратной связи. То есть, как бы вы ни держали ручку и как бы вы ни нажимали, она все равно будет писать.

🔍 **ХОРОШО ЛИ ЭТО?**

Ответ однозначный: это великолепно с точки зрения письма и удобства пишущего инструмента. Но отвратительно с точки зрения обучения письму.

В нашем тренинге мы будем использовать два других инструмента — механический карандаш со стержнем и перьевую ручку.

МЕХАНИЧЕСКИЙ КАРАНДАШ

На первом этапе тренинга нам потребуется механический карандаш с толщиной стержня 0,5 мм. Такие карандаши продаются в канцелярских магазинах.

Тонкий стержень нужен для того, чтобы при сильном нажатии он ломался и ребенок понимал, что делает неправильно.

? КАК ВЫБРАТЬ КАРАНДАШ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ?

Современный рынок предлагает огромное количество различных механических карандашей. На рисунке вы видите пример хорошо подходящего для наших занятий механического карандаша.

Основным критерием при отборе был диаметр карандаша (не более 8–9 мм). Более толстые карандаши ребенку, особенно детям 7–9 лет, очень неудобно держать.



Я сознательно не указываю производителей, чтобы пытливый читатель не решил, что это реклама. По моему скромному мнению, качество карандашей разных производителей примерно одинаковое. Это показало наше тестирование: ни один карандаш не сломался во время занятий.

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР — это толщина и поверхность места захвата карандаша, поверхность не должна скользить.

Толщина строки в тетради в линейку 8 мм — идеальная толщина пишущего инструмента для ребенка. Поэтому при выборе пишущих инструментов в магазине можно просто приложить его к строке. Если он не выходит за пределы, значит, подходит для ребенка.

ЛАЙФХАК!

ПЕРЬЕВАЯ РУЧКА

Перьевая ручка — еще один инструмент для тренировок.

ОТЛИЧИЕ ПЕРЬЕВОЙ РУЧКИ ОТ ШАРИКОВОЙ В ТОМ, ЧТО ОНА ИМЕЕТ КОЛОССАЛЬНУЮ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ.

И если на этапе работы с механическим карандашом мы учим ребенка контролировать силу нажима, то перьевая ручка даст еще больше обратной связи.

Сейчас в продаже имеется множество моделей перьевых ручек, в которые вставляются одноразовые картриджи с чернилами.



✓ При выборе также ориентируйтесь на толщину (диаметр сечения) в месте захвата ручки.

ШАРИКОВАЯ РУЧКА

В тренинге мы не будем использовать шариковую ручку, но **ОНА ПОНАДОБИТСЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ В ШКОЛЕ.** Принцип выбора такой же, как и при работе с механическим карандашом.

✓ Максимально удобные для письма ручки имеют треугольное сечение



✓ Толщина не более 8–9 мм

✓ Нескользящая поверхность

Большинство детей, с которыми я проводил тренинг, отметили этот факт. Такие трехгранные ручки могут иметь толщину 1 см — это нормально, за счет треугольной формы расстояние между пальцами соответствует ручке с круглым сечением и диаметром 8–9 мм.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ ПИШУЩИЙ ИНСТРУМЕНТ?

Сейчас очень много абсолютно противоречивой информации о том, как правильно держать пишущий инструмент. Многие учителя говорят, что ребенок должен держать так, как ему удобно. И все же большинство ученых склоняются к тому, что оптимальный способ держать пишущий инструмент (далее ПИ) только один — он наиболее удобный и физиологически правильный.

По своему опыту работы с детьми могу сказать, что не встречал детей, которых не получилось обучить держать ПИ правильно.



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПРАВЕЙ



1

Ребенок хватает ПИ между большим и указательным пальцами на расстоянии примерно 1,5 см от кончика.



2

Средним пальцем придерживает ручку снизу.

3

Безымянный палец и мизинец должны быть убраны в кулак.

4

Непишущий конец ручки должен быть направлен в сторону плеча ребенка.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПИ ДЛЯ ЛЕВШЕЙ



- 1 Ребенок хватает ПИ между большим и указательным пальцами на расстоянии примерно 2–2,5 см от кончика.



- 2 Средним пальцем придерживает ручку снизу.

- 3 Безымянный палец и мизинец должны быть убраны в кулак.

- 4 Непишущий конец ручки должен быть направлен в сторону плеча ребенка.

КАК УПРОСТИТЬ ОБУЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОМУ УДЕРЖАНИЮ ПИ?

Этому может помочь простая канцелярская резинка — так называемая резинка для денег. Она надевается резинку на запястье и фиксирует конец ручки в правильном положении. Этот способ используйте только тогда, когда ребенок выворачивает руку. Если этого не происходит, то необходимости в резинке нет.



Использование такого способа в течение двух недель работы достаточно, чтобы сформировать правильное положение руки.

Я слышал мнение, что резинка будто бы пережимает сосуды и рука начинает затекать. Обычно это мнение тех, кто этот способ никогда не использовал. Попробуйте надеть так резинку сами и напишите минут 5–10 — скорее всего, никакого дискомфорта не испытаете. У ребенка рука меньше, чем ваша, поэтому давление будет еще меньше. По опыту использования могу сказать, что ни у кого из ребят не было проблем с тем, что рука затекает.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ ТЕТРАДЬ

Большинство специалистов говорят, что правильное положение тетради — это угол 25–30 градусов наклона влево для правой и наклона вправо для левой.

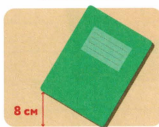
И тут возникает логичный вопрос: как ребенок должен вычислять угол? На глаз? Даже не зная, что такое угол, если говорить об учениках 1–2-го класса? Конечно же нет.

Но мы-то знаем тригонометрию и то, что ширина стандартной ученической тетради 17 см, поэтому легко можем вычислить, что нужно поднять угол тетради на 8 см относительно края стола, как это показано на рисунках.

Для правой



Для левой

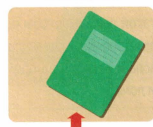


А затем нужно отодвинуть тетрадь от края стола на удобное расстояние, сохраняя угол.

Для правой



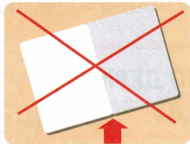
Для левой



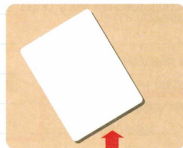
И еще, чтобы не путать угол, да и чтобы ребенку в принципе было удобнее писать, загибайте тетрадь, так чтобы на столе лежала только та страница тетради, на которой ребенок пишет. Для 12- или 18-страничной тетради это не проблема.



Неправильный вариант



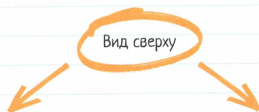
Правильный вариант



КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

Думаю, я не открою Америки, но все же вкратце расскажу, как, по мнению большинства специалистов, ребенок должен сидеть.

- 1 Обе ступни на полу.
- 2 Ноги стоят под прямым углом (стул должен быть такой высоты, чтобы ноги без проблем доставали до пола и стояли под прямым углом).
- 3 Руки лежат на столе.
- 4 Тело чуть-чуть наклонено вперед.
- 5 Столешница немного наклонена на ребенка.
- 6 Источник света должен быть слева для правшей и справа — для левшей.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Прежде чем приступить к тренингу, вам необходимо изучить упражнения, чтобы затем контролировать правильность их выполнения ребенком. Теории в практической части дается минимум, так как для достижения результата она не важна.

Самое главное — знать, как ребенок должен делать эти упражнения и как доходчиво объяснить ему принципы их выполнения.

После того как вы изучите все упражнения, нужно выделить три недели для прохождения тренинга. Занимаетесь ежедневно с перерывом на воскресенье. В среднем тренинг будет занимать 20–25 минут в день.

Ваша задача — следить за тем, чтобы сохранялся высокий темп выполнения упражнений, тренинг проходил динамично, а мозг ребенка быстро переключался. Именно в быстром переключении кроется эффективность тренировок. Также важно заниматься ежедневно, чтобы отработать «поднавыки» до автоматизма.

На первом занятии мы замеряем начальную скорость письма ребенка и оцениваем внешний вид, красоту. Это очень важно. Есть большая разница между тренингом и обычными развивающими занятиями. Особенность тренинга заключается в том, что после его прохождения ребенок должен достичь конкретных результатов. Результат, который можно, так сказать, «пощупать».

Поэтому в первый день необходимо измерить начальную скорость письма и его эстетическую составляющую, а в последний день — конечную.

КАК ЗАНИМАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ, ИЛИ ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ

Во-первых, сохраняйте высокий темп тренировки. Занятие должно походить именно на спортивную тренировку, и ребенок должен каждый раз пытаться превзойти свой предыдущий результат. Это абсолютно не значит, что вы должны подгонять ребенка, но понимание того, что время ограничено, делает занятие более динамичным.

Во-вторых, занятие не должно длиться дольше 25 минут.

В программе тренинга указано, сколько примерно времени нужно уделять каждому занятию. Старайтесь его соблюдать.

Независимо от результатов прекращайте занятие, если 35 минут истекли, чтобы оно не превращалось в скучный и нудный процесс. Если уложились в этот промежуток времени, это хорошо.

Количество упражнений увеличивается в зависимости от возраста. Задание, на которое ребенок шести лет тратит примерно пять минут, десятилетний школьник делает за две.

В-третьих, постоянно повышайте нагрузку. Помните, что обучение будет эффективным только тогда, когда у ребенка задание в целом получается и не кажется для него невыполнимым. С другой стороны, не должно быть слишком легко. Каждое упражнение — это небольшое испытание для ребенка, которое он должен преодолеть через напряжение.

В-четвертых, расскажите своему ребенку, как будет здорово, когда он станет писать быстрее и красивее своих одноклассников. Как его будут хвалить учитель (или просто перестанет ругать). Иерархический инстинкт (желание быть лучше других) есть у каждого человека, и вашему ребенку он тоже не чужд. Можете долго ругать меня за такой «непедагогичный» подход, но такова наша природа как биологического вида. Проверяйте.

В-пятых, перед занятием приготовьте один-два стакана воды. Во время активных тренировок организму в целом и мозгу в частности требуется вода, поэтому ребенку во время тренировок полезно пить.

В-шестых, не критикуйте ребенка, поверьте, в этом мире и так достаточно много критики. Лучший способ мотивировать ребенка на улучшение почерка — это метод «зеленая ручка». Это великолепный педагогический прием, и он прекрасно работает именно при тренировках красивого и быстрого почерка у детей.

Метод очень прост. Вместо того чтобы указывать ребенку на недостатки написанного им текста и подчеркивать красной ручкой криво написанные, «страшные» буквы, вы берете зеленую ручку и обводите те буквы, которые получились у ребенка красиво и ровно. То есть тот идеал, к которому мы стремимся. И говорите: «Смотри, Мишенька, какие красивые буквы «А», «К», «М», «У» у тебя получились!» Такой подход великолепно стимулирует ребенка моделировать свои лучшие результаты. Работает великолепно, попробуйте.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

Результаты многолетних исследований доктора биологических наук М. М. Безруких (ссылки на ее пособия и исследования — в конце книги) показывают, что зачастую мозг ребенка в шести- и даже семилетнем возрасте еще не готов к полноценному овладению письмом и требования, предъявляемые школой, сильно завышены.

Вы можете спросить, почему же я разработал тренинг для детей с семи лет? Да потому что ребенку в любом случае приходится писать в школе. А упражнения из данного тренинга направлены на формирование навыка письма и точно не повредят.

Результаты вышеуказанных исследований я привожу лишь для того, чтобы вы с пониманием относились к своему ребенку во время занятий. И если у него не получается все сразу, это не повод паниковать и уж тем более выражать ребенку свое негодование. Наберитесь терпения и планомерно занимайтесь, тем более тренинг построен в форме игры. Результаты не заставят себя ждать! Успешных занятий!

ЧТО НУЖНО ПРИГОТОВИТЬ К ТРЕНИНГУ?

1 Карандаш механический:

- ✓ толщина грифеля — 0,5 мм;
- ✓ толщина в месте захвата — 8–9 мм;
- ✓ нескользкая поверхность в месте захвата.

2 Карандаш шестигранный, неважно, цветной или простой, — мы им писать не будем.

3 Перьевая ручка:

- ✓ толщина в месте захвата — 8–9 мм;
- ✓ нескользкая поверхность в месте захвата.

4 Ручка шариковая:

- ✓ толщина в месте захвата — 8–9 мм;
- ✓ нескользкая поверхность в месте захвата, лучше с трехгранным сечением.

5 Эспандер — кольцо с нагрузкой 5 кг или меньше (продается в спортивных товарах, стоит около ста рублей).

6 Гантеля весом 0,5 кг — 1 штука (продается в спортивных товарах, стоит около ста рублей).

7 Мячи для большого тенниса — 2 штуки. Можно использовать любые маленькие мячи (продаются в спортивных товарах, стоят около ста рублей).

8 Набор зубочисток (продаются в хозяйственных товарах). Спички использовать нежелательно, так как они слишком толстые.

9 Крупа (гречка или рис) — 50–100 зерен.

10 Резинки для денег, диаметр 50–60 мм (продаются в канцелярских товарах).

11 Тетради в широкую линейку — 3 штуки по 12 листов.

12 Мячики для пинг-понга — 2 штуки.

13 Тетрадь в клетку на 18 листов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ ПИСЬМА

Кстати, вот вам **нормативы скорости письма в школе**. Различные источники дают примерно одни и те же данные — это количество букв, которые ребенок должен писать в минуту.

Класс	Количество букв в минуту	
	1-е полугодие	2-е полугодие
1-й	—	7–15
2-й	15–25	25–35
3-й	30–35	35–45
4-й	40–45	45–65

Технология определения скорости письма проста. Мы делаем два замера.

Замер № 1. Ребенку необходимо переписать последовательность букв русского алфавита (а б в г д е ё ж з и й к л м н о п р с т у ф х ц ч ш щ ъ ь э ю я) максимально быстро. Вы засекаете время выполнения и фотографируете полученный результат для сравнения.

Замер № 2. Вы диктуете ребенку маленький текст по одному слову, повторяя каждое слово по 2–3 раза, и засекаете время (в зависимости от возраста, будут свои тексты).

В итоге у нас будет два результата.

Первый — это время, за которое ребенок переписал последовательность букв алфавита. **Второй** — это скорость письма под диктовку.

? Как делать второй замер?

Например, у нас есть текст для возраста 8–9 лет:

«У кошки котят. Они играют друг с другом. А когда котят устанут, они отправляются в корзину спать».

(В тексте 82 буквы.)

Ребенок 8 лет написал этот текст за 3 минуты 20 секунд. Вы переводите время в секунды (в 1 минуте — 60 секунд). Получаем: $60 \times 3 + 20 = 200$ секунд.

Далее количество букв в тексте умножаем на 60 и делим на количество секунд. В нашем случае:

$(82 \times 60) / 200 = 24,6$ буквы в минуту — скорость письма вашего ребенка.

Обратите внимание еще и на красоту. В среднем ребята, проходившие курс, увеличивали скорость письма примерно на 30–50 %. При этом почерк становился красивее. Были случаи, когда у ребенка скорость увеличивалась более чем в два раза, при этом внешне почерк также становился ровнее и красивее.



УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ «КОВБОЙ»

Упражнение «Ковбой», ну, или «Ковгерл» (если занимается девочка), поможет научить ребенка правильно держать пишущий инструмент.

Смысл его очень прост. Вспомните какой-либо вестерн, где ковбои, готовя молниеностно достают свои револьверы и точно стреляют?

Жестокие времена давно прошли, поэтому наши ковбои и ковгерлы будут стрелять в мишень в тире, а вместо револьвера у нас будет Пишущий инструмент (механический карандаш или перьевая ручка).

? Как выполнять упражнение?

Ребенок стоит около письменного стола. На вашу фразу «Пли» ребенок должен:

- ☒ правильно сесть за стол,
- ☒ правильно положить рабочую тетрадь,
- ☒ правильно взять в руку ПИ и написать букву «в» в тетради, что означает выстрел. Выстрел засчитан, если все сделано верно.

? В чем смысл этого упражнения?

Основная задача — отработать три навыка:

- ✓ Навык правильно сидеть.
- ✓ Навык правильно класть тетрадь.
- ✓ Навык правильно держать пишущий инструмент.

За счёт того, что это упражнение за время тренинга мы многократно повторим, у ребенка эти навыки выйдут на уровень автоматизма.

Если ребенок держит пишущий инструмент неправильно, то добавьте в работу резинку — надевайте ее на руку ребенку.

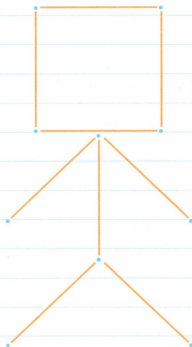
УПРАЖНЕНИЕ «МОЗАИКА»

Задача ребенка — повторить узор в книге или выложить картинку с помощью крупы и зубочисток, используя поочередно большой и указательный пальцы, большой и средний, большой и безымянный и большой и мизинец.

➤ Для занятия подходит любая крупа с размерами зерен 2–5 мм, например, рис или гречка.

Желательно использовать именно зубочистки, а не спички. Размеры зубочисток в большинстве своем одинаковые: длина 65 мм и круглое сечение диаметром 2 мм.

Упражнение выполняем два раза, сначала ведущей рукой, а затем второй рукой.



УПРАЖНЕНИЕ «ГОНКИ»

Задача ребенка — максимально быстро провести пишущим предметом по нарисованной трассе и не выйти за пределы дорожки. Этим упражнением мы тренируем у ребенка навык быстрого, правильного и безотрывного ведения пишущим инструментом по листу.

В каждой трассе всегда три дорожки:

- ✕ зеленая полоса — самая широкая;
- ✕ желтая полоса — чуть уже;
- ✕ красная полоса — самая узкая.

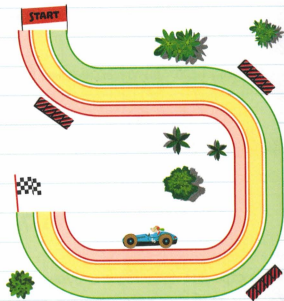
Ребенку необходимо, не отрывая руки, проходить полосу трассы за минимальное время.

Ежедневно ребенок будет проходить по две трассы, а сложность трасс будет увеличиваться с каждым днем занятий.

Это одно из базовых и самых полезных упражнений для формирования быстрого и красивого почерка. За время тренинга ребенок, независимо от возраста, пройдет 36 трасс по три полосы в каждой (всего 108 полос).

Трассы делятся на **четыре уровня сложности**.

- ✓ Уровень 1 — учим ребёнка вести ровные прямые линии, не отрывая руки, контролируя при этом силу нажима, так чтобы тонкий грифель механического карандаша не ломался.
- ✓ Уровень 2 — учим ребенка рисовать ломанные линии, быстро менять направление движения руки и при этом стараться сохранять грифель целым.
- ✓ Уровень 3 — учим ребенка плавно и быстро менять траекторию движения.
- ✓ Уровень 4 — объединяем предыдущие навыки и учим ребенка быстро вести рукой по абсолютно разным траекториям.



УПРАЖНЕНИЕ «А — П — Я»

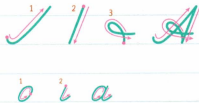
Ребенку необходимо максимально быстро написать в тетради последовательность строчных букв:

а б в г д е ж з и й к л м н о п р с т у ф х ц ч ш щ ъ ы ь я

УПРАЖНЕНИЕ «ОБВЕДИ»

На странице представлены буквы, ребенок пальцем обводит по контуру те буквы, которые плохо получаются. Зачастую ребенок просто не знает, как какая буква пишется, в какой последовательности пишутся ее элементы.

Просто обводя пальцами элементы букв, а потом и сами буквы, ребенок запоминает их визуальный образ.



УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»

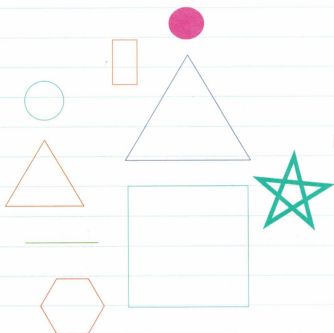
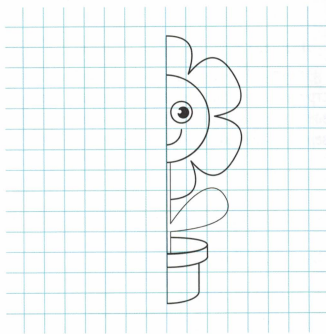
Задача ребенка — размашисто писать в воздухе слова, которые вы диктуете по буквам, работая всей рукой. Упражнение улучшает координацию движений, тренирует руку, а главное, ребенок закрепляет визуальный образ букв.



УПРАЖНЕНИЕ «ДОРИСУЙ»

Задача ребенка — дорисовать недостающую часть рисунка. Таким образом мы тренируем у ребенка глазомер, ориентацию на плоскости.

Задания постепенно усложняются. Если на первом уровне ребенок рисует вторую половину по клеточкам, то на последнем уровне сложности ориентира в виде клеточек нет, а фигуры достаточно сложные.



УПРАЖНЕНИЕ «ИНСТРУКЦИЯ»

В данном упражнении на листе изображены различные фигуры, и задача ребенка — выполнить инструкцию.

Например:

Нарисуй звезду справа от квадрата.

Поставь точку над большим треугольником.

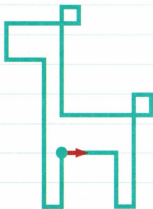
Таким образом мы учим ребенка ориентироваться на плоскости и доводим этот навык до автоматизма.

УПРАЖНЕНИЕ «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ»

Есть два варианта выполнения данного упражнения.

Вариант 1 — когда ребенку нужно следовать инструкции. Например, двигаться 2 клетки влево, 3 — вверх, 2 — влево и так далее. Если ребенок все делает верно, то получится определенная картинка.

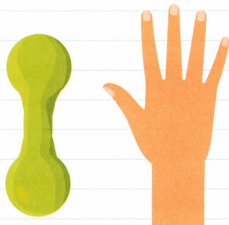
3 → 6 ↓ 2 → 4 ↑ 4 → 4 ↓ 2 → 2 ↑
4 → 2 ↓ 1 → 1 ↓ 2 ← 2 ↑ 2 ← 2 ↓
4 ← 4 ↑ 2 ← 4 ↓ 4 ← 5 ↑ 2 ← 2 ↑



Вариант 2 — когда картинка есть, а ребенку нужно составить инструкцию, по которой другой человек сможет нарисовать такую же картинку.

УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Упражнение достаточно простое. Ребенку нужно держать гантель в руке за один конец и делать вращательные движения: 20 раз по часовой стрелке, 20 раз против часовой, каждой рукой. Свободный край гантели направлен вниз.



УПРАЖНЕНИЕ С ШАРИКАМИ ДЛЯ ПИНГ-ПОНГА



Задача ребенка — вращать в руке два шарика: по 20 вращений в каждую сторону, каждой рукой.



УПРАЖНЕНИЕ «7 КРАСАВЦЕВ»

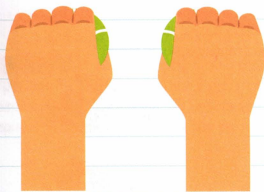
Задача ребенка — написать красиво семь букв подряд. Если получится написать красиво сразу, то заканчиваем упражнение. Если ребенок написал шесть букв красиво, а седьмую некрасиво, то он продолжает писать, пока не получится именно семь.

Здесь мы используем так называемый принцип воронки, когда выполняем только те упражнения, которые плохо получаются.

УПРАЖНЕНИЕ «ОБЕЗЬЯНКИ»

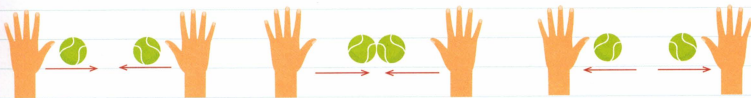
Задача ребенка — перемещаться пальцами по карандашу, как на картинке: поочередно хватаясь сначала большим и указательным пальцами, потом большим и средним и так далее. Необходимо пройти семь раз до конца карандаша.





УПРАЖНЕНИЕ «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»

На столе перед ребенком два теннисных мяча. Задача ребенка — схватить каждой рукой по мячу и катать мячи на столе так, чтобы, ударившись, мячи катились прямо в руки. Задача не из простых. За один подход делаем по 20 раз.



УПРАЖНЕНИЕ «ЭСПАНДЕР»

Задача ребенка — по 15 раз сжимать эспандер каждой рукой. Необходим самый простой с нагрузкой 5 кг.



Также рекомендую делать ежедневную зарядку для расслабления руки. Поскольку упражнения достаточно сложны, то тут, как говорится, лучше один раз увидеть. Посмотреть видео зарядки для расслабления рук, а также видеовариант, а также видео описанных выше упражнений можно по ссылке: <http://shamil-ahmadullin.ru/uprskoropisanie> или просто поднеся камеру смартфона к QR коду.



ПОШАГОВЫЙ ТРЕНИНГ

Итак, вот мы и добрались до тренинговой программы. Программа у нас одинаковая для всех трех возрастных групп, поскольку причины медленного и некрасивого почерка одинаковы. А по опыту тренинговых групп подросток 12 лет зачастую выполняет базовые упражнения хуже, чем 7–8-летний первоклассник. В большинстве своем первоклассники проходят тренинг чуть дольше, чем ребята постарше, — это абсолютно нормально.

А вот объем текстов на тестирование будет меняться.

И все же старайтесь, чтобы время одного занятия не превышало 35 минут.

Для того чтобы вам проще было ориентироваться во времени, напротив каждого упражнения прописано примерное время на выполнение данного упражнения, полученное нами во время занятий.

Возможно, какие-то упражнения у ребенка будут получаться совсем плохо, тогда просто на досуге выполняйте эти упражнения отдельно. Это не обязательное, но желательное условие.

Важно! Первые 10 дней тренинга ребенок работает с механическим карандашом, последние 8 дней — перьевой ручкой.

До начала тренинга замерьте скорость письма и спрячьте эти результаты. Далее, когда в конце тренинга вы будете выполнять контрольный замер и сравните с первым тестом, то и вы, и ребенок будете приятно удивлены.

Хорошего тренинга.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	Ребенок стоит около письменного стола. На вашу фразу «Пли» ребенок должен правильно сесть за стол, правильно положить рабочую тетрадь, правильно взять в руку ПИ и написать букву «в» в тетраде — означает выстрел. Всего делаем 5 выстрелов. Выстрел засчитан, если все сделано правильно. Ребенок старается сделать максимально быстро эти действия. После выполнения ребенок снова встает в исходное положение около стола.	3 минуты	23
2	Упражнение с гантелями	20 вращений по часовой стрелке правой рукой, 20 вращений против часовой стрелки правой рукой. Аналогично левой рукой. Гантеля маленькая — до 0,5 кг. Если ребенку тяжело, можно гантелю заменить теннисным мячиком.	2 минуты	28
3	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. На начальном этапе обратите внимание на правильное удержание ПИ и аккуратность, ускоряться начинаем только после того, как получается лучше. Считаем лучшее время прохождения трассы, ребенок должен с каждым проходом улучшать результат. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
4	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону.	По 2 минуты на каждую руку	29
5	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засаеае время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
7	Упражнение «Инструкция»	Вы диктуете ребенку инструкцию и следите за правильностью выполнения, если ребенок ошибается, то мы сразу его поправляем и объясняем правильный вариант. Рисунок 1: «Поставь точку справа от большого квадрата. Нарисуй звездочку между кругом и маленьким квадратом. Нарисуй кружочек над зеленой линией. Нарисуй сердечко слева от круга. Нарисуй маленький треугольник в левом верхнем углу картинки».	3 минуты	27, 149-157
8	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
9	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 1	Ребенок согласно инструкции выполняет графический диктант.	До 8 минут	28, 158-175
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ВТОРОЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	6 выстрелов.	2 минуты	23
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону	По 2 минуты на каждую руку	29
4	Упражнение «Инструкция»	Вы диктуете ребенку инструкцию и следите за правильностью выполнения. Если ребенок ошибается, то мы сразу его поправляем и объясняем правильный вариант. Рисунок 2: «Поставь точку слева от круга. Нарисуй треугольник над квадратом, но под большим треугольником. Нарисуй кружочек под зеленым прямоугольником. Нарисуй маленький квадратик слева от круга. Поставь точку в правом верхнем углу».	3 минуты	27, 149-157
5	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158-175
8	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
9	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3-5 минут	26, 176-190
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	7 выстрелов	3 минуты	23
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение с гантелями	20 вращений по часовой стрелке правой рукой, 20 вращений против часовой стрелки правой рукой. Аналогично левой рукой. Гантеля маленькая — до 0,5 кг. Если ребенку тяжело, можно гантелю заменить теннисным мячиком.	2 минуты	28
4	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29
5	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3-5 минут	26, 176-190
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «Инструкция»	Вы диктуете ребенку инструкцию и следите за правильностью выполнения. Если ребенок ошибается, то мы сразу его поправляем и объясняем правильный вариант. Рисунок 3: «Поставь точку под маленькой звездой. Нарисуй сердечко между треугольником и квадратом. Поставь точку в левом верхнем углу квадрата. Поставь точку справа от круга. Нарисуй маленький треугольник под треугольником».	3 минуты	27, 149-157
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 1	Ребенок согласно инструкции выполняет графический диктант.	До 8 минут	28, 158-175
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	7 выстрелов.	3 минуты	23
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону.	По 2 минуты на каждую руку	29
4	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
5	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «Инструкция»	Вы диктуете ребенку инструкцию и следите за правильностью выполнения. Если ребенок ошибается, то мы сразу егоправляем и объясняем правильный вариант. Рисунок 4: Исходя из опыта предыдущего задания и смотря на рисунок, диктуйте ребенку такие задания, в которых он ошибался. Обычно у детей бывают проблемы с каким-то одним-двумя понятиями. Например с понятием «верхний-правый» или «под» — объясните ребенку то, что он не знает или не понимает. Задача этого упражнения — диагностировать, насколько хорошо ребенок ориентируется на плоскости, и в случае выявления пробелов — заполнить их.	3 минуты	27, 149–157
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3–5 минут	26, 176–190
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинki.	3 минуты	27, 131–148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону.	По 2 минуты на каждую руку	29
2	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29
3	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
4	Упражнение «КОВБОЙ»	8 выстрелов.	3 минуты	23
5	Упражнение «Инструкция»	Вы диктуете ребенку инструкцию и следите за правильностью выполнения. Если ребенок ошибается, то мы сразу его поправляем и объясняем правильный вариант. Рисунок 5: Исходя из опыта предыдущего задания и смотря на рисунок, диктуйте ребенку такие задания, в которых он ошибался. Обычно у детей бывают проблемы с каким-то одним-двумя понятиями. Например, с понятием «верхний-правый» или «под» — объясните ребенку то, что он не знает или не понимает. Задача этого упражнения — диагностировать, насколько хорошо ребенок ориентируется на плоскости, и в случае выявления пробелов — заполнить их.	3 минуты	27, 149-157

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засаеае время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
7	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 1	Ребенок согласно инструкции выполняет графический диктант.	До 8 минут	28, 158-175
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Проверка скорости письма: текст 2

Время выполнения _____

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	9 выстрелов.	3 минуты	23
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29
4	Упражнение с гантелями	20 вращений по часовой стрелке правой рукой, 20 вращений против часовой стрелки правой рукой. Аналогично левой рукой. Гантеля маленькая — до 0,5 кг. Если ребенку тяжело, можно гантелю заменить теннисным мячиком.	2 минуты	28
5	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
6	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв, от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «Инструкция»	Вы диктуете ребенку инструкцию и следите за правильностью выполнения. Если ребенок ошибается, то мы сразу его поправляем и объясняем правильный вариант. Рисунок 6: Исходя из опыта предыдущего задания и смотря на рисунок, диктуйте ребенку такие задания, в которых он ошибался. Обычно у детей бывают проблемы с каким-то одним-двумя понятиями. Например, с понятием «верхний-правый» или «под» — объясните ребенку то, что он не знает или не понимает. Задача этого упражнения — диагностировать, насколько хорошо ребенок ориентируется на плоскости, и в случае выявления пробелов — заполнить их.	3 минуты	27, 149-157
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 1	Ребенок согласно инструкции выполняет графический диктант.	До 8 минут	28, 158-175
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинку.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	10 выстрелов.	3 минуты	23
2	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону.	По 2 минуты на каждую руку	29
3	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
4	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
5	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
6	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158-175

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы а, б — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
4	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы <i>в</i> , <i>г</i> — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
5	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
6	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	—

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29
8	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
9	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3-5 минут	26, 176-190
10	Упражнение «ДОРISУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинki.	3 минуты	27, 131-148

Проверка скорости письма: текст 3

Время выполнения _____

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение с гантелями	20 вращений по часовой стрелке правой рукой, 20 вращений против часовой стрелки правой рукой. Аналогично левой рукой. Гантеля маленькая — до 0,5 кг. Если ребенку тяжело, можно гантелю заменить теннисным мячиком.	2 минуты	28
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону.	По 2 минуты на каждую руку	29
4	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
5	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
7	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы е, ж, з — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	10 выстрелов.	3 минуты	23
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3-5 минут	26, 176-190
4	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
5	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы и, к, л — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
8	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
9	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	-
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
2	Упражнение с шариками для пинг-понга	По 20 вращений каждой рукой в каждую сторону.	По 2 минуты на каждую руку	29
3	Упражнение «КОВБОЙ»	10 выстрелов.	3 минуты	23
4	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы <i>м</i> , <i>н</i> — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
5	Упражнение «ГОНКИ»	Засаекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
6	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	–

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
8	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158-175
9	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
2	Упражнение с гантелями	20 вращений по часовой стрелке правой рукой, 20 вращений против часовой стрелки правой рукой. Аналогично левой рукой. Гантеля маленькая — до 0,5 кг. Если ребенку тяжело, можно гантелю заменить теннисным мячиком.	2 минуты	28
3	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158-175
4	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29
5	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
6	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы <i>о, л, р</i> — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
7	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3–5 минут	26, 176–190
8	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
9	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	–
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131–148

Проверка скорости письма: текст 4

Время выполнения _____

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
2	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
3	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
4	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
5	Упражнение «ОБЕЗЬЯНКИ»	Ребенок должен «залезть» и «спуститься», используя каждую из пар пальцев (большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец).	3 минуты	29

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
7	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы с, т — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
8	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
9	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	-
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96–130
3	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы у, ф, х — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 4 минут на каждую букву	29
4	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2–3 минуты на каждую руку	24, 68–95
5	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158–175
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96–130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 1	Ребенок согласно инструкции выполняет графический диктант.	До 8 минут	28, 158-175
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Проверка скорости письма: текст 5

Время выполнения _____

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
4	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	-
5	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
6	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы ц, ч, ш — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
7	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
8	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
9	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158-175
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ШЕСТНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение с гантелями	20 вращений по часовой стрелке правой рукой, 20 вращений против часовой стрелки правой рукой. Аналогично левой рукой. Гантеля маленькая — до 0,5 кг. Если ребенку тяжело, можно гантелю заменить теннисным мячиком.	2 минуты	28
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
4	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 2	Ребенок должен сам написать инструкцию к картинке, начиная двигаться по часовой стрелке.	До 8 минут	28, 158-175
5	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы щ, ь, з, б — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
8	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
9	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	-
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ СЕМНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «КОВБОЙ»	10 выстрелов.	3 минуты	23
2	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26
3	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96–130
4	Упражнение «7 КРАСАВЦЕВ»	Ребенок пишет буквы з, ю, я — каждую до тех пор, пока не получится 7 красивых букв подряд.	До 3 минут на каждую букву	29
5	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
6	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96–130

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
7	Упражнение «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ» Вариант 1	Ребенок согласно инструкции выполняет графический диктант.	До 8 минут	28, 158-175
8	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
9	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	-
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

Время выполнения _____

ДЕНЬ ВОСЕМНАДЦАТЫЙ

	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
1	Упражнение «ПИСЬМО В ВОЗДУХЕ»	Ребенок пишет в воздухе слова. Например: СЛОН, ОСА, ДОМ, МОЛЬ и т. д. В этом упражнении вы сами должны подобрать слова. Важно диктовать слова того уровня, который сейчас ваш ребенок проходит в школе. Ребенок должен писать эти слова в воздухе рабочей рукой, размашисто, работая всей рукой, а не только кистью, и проговаривать вслух каждую букву, которую пишет. Диктуем 7-10 слов.	3-5 минут	26
2	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
3	Упражнение «ОБВЕДИ»	Ребенку нужно указательным пальцем обвести все буквы алфавита, проговаривая вслух каждую букву. Темп выполнения средний, не спешим.	3-5 минут	26, 176-190
4	Упражнение «ДОМАШКА»	Сделать небольшое упражнение из домашней работы по русскому языку, написав его красивым почерком и максимально быстро.	До 10 минут	-
5	Упражнение «А — П — Я»	Ребенок пишет последовательность букв от А до Я, соединяя их друг с другом максимально быстро и красиво.	До 5 минут	26

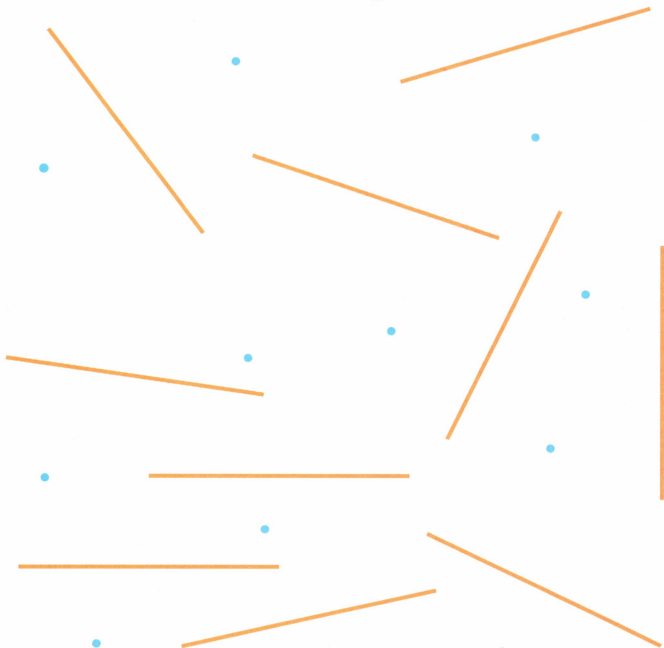
	Название упражнения	Рекомендации к выполнению	Примерное время выполнения	Страницы
6	Упражнение «ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ»	Правильное выполнение смотрите в инструкции. Ребенку нужно выполнить 20 раз и в итоге добиться скоординированных движений, чтобы мячики возвращались в руку.	3 минуты	30
7	Упражнение «ГОНКИ»	Засекаем время. Ребенку нужно максимально быстро пройти сначала зеленую, потом желтую, далее красную трассу. Упражнение выполняем в формате соревнования. За каждый выход за пределы трассы добавляем ко времени +2 секунды.	2 минуты	24, 96-130
8	Упражнение «ЭСПАНДЕР»	Сжимаем самый легкий эспандер с нагрузкой до 5 кг одной рукой по 15 раз.	2 минуты	30
9	Упражнение «МОЗАИКА»	Ребенок выполняет упражнение каждой рукой максимально точно и быстро, выкладывая зерна и зубочистки на шаблон в книге.	2-3 минуты на каждую руку	24, 68-95
10	Упражнение «ДОРИСУЙ»	Ребенку нужно, правильно держа ПИ, дорисовать вторую сторону картинки.	3 минуты	27, 131-148

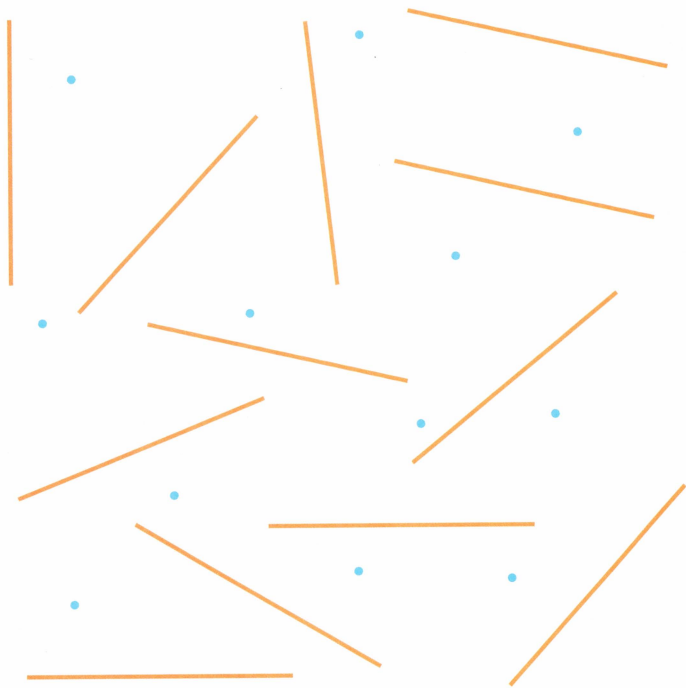
Конечная проверка скорости письма

Время выполнения _____

ПРИЛОЖЕНИЕ

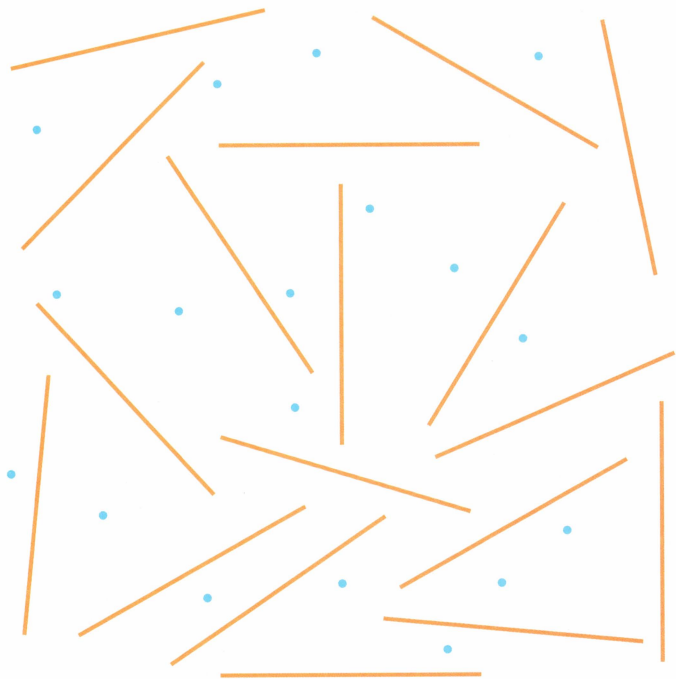
УПРАЖНЕНИЕ «МОЗАИКА»

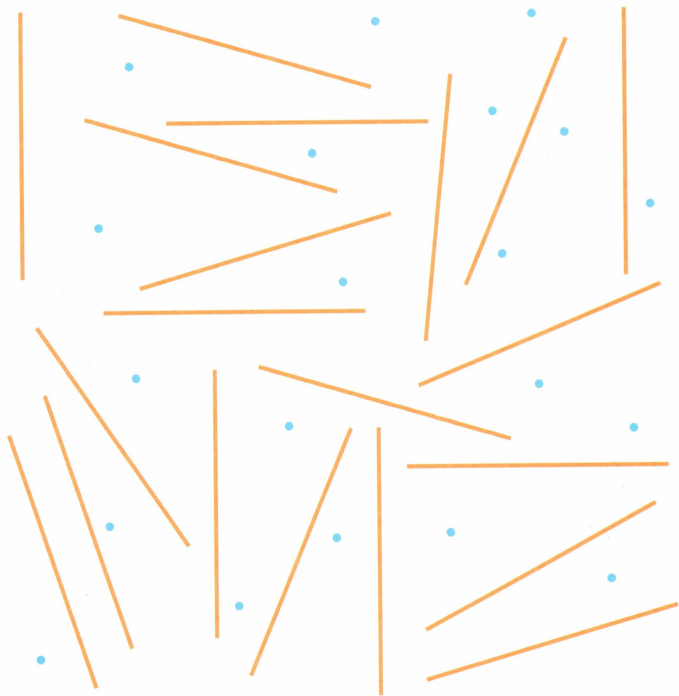


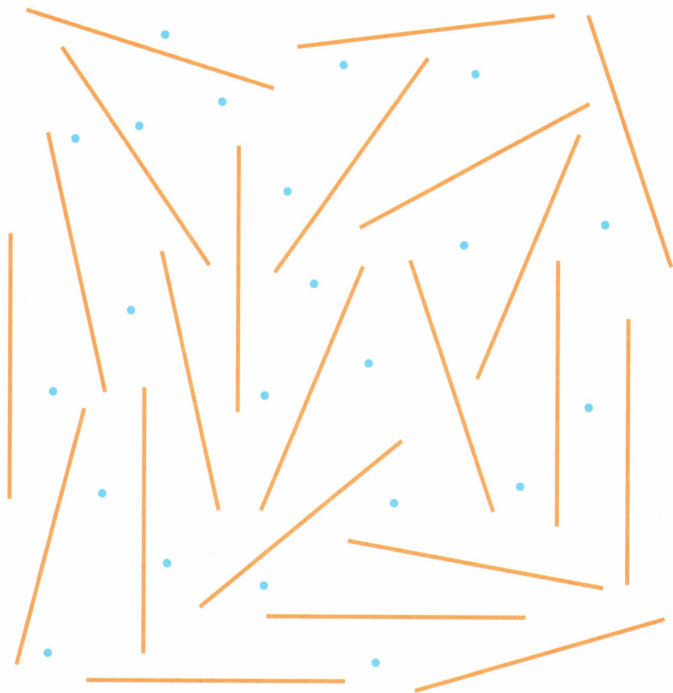


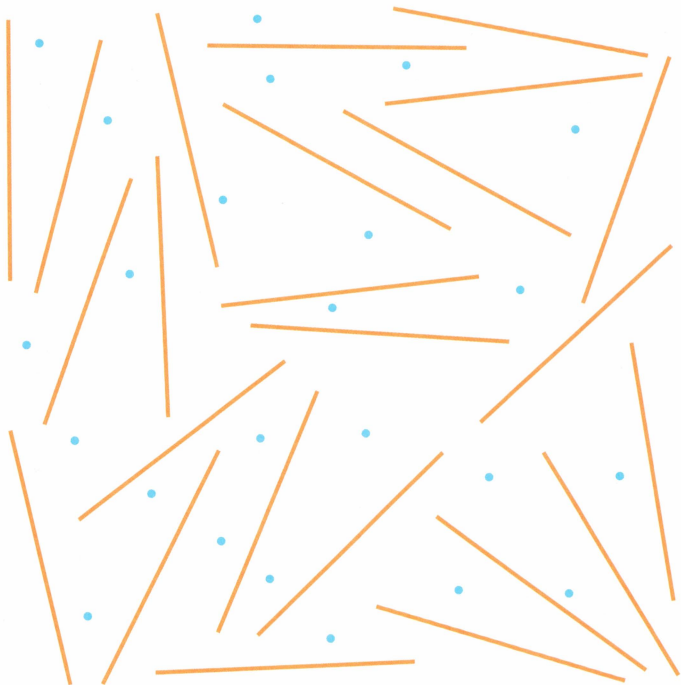




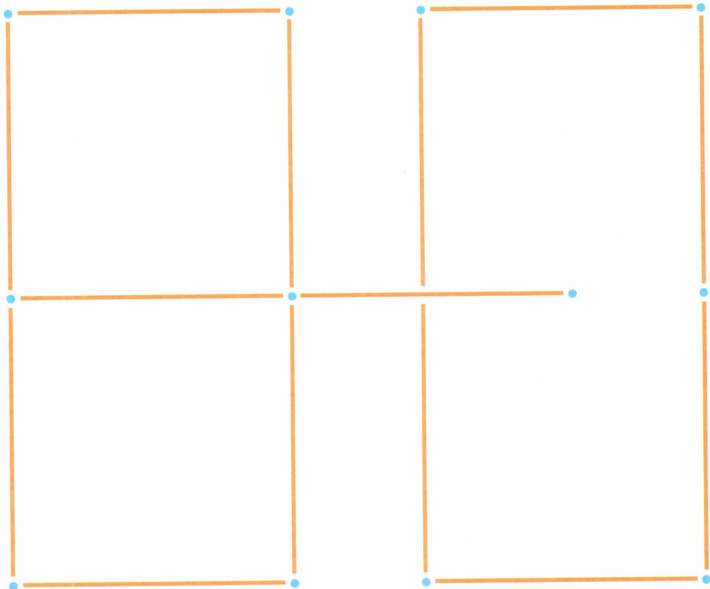


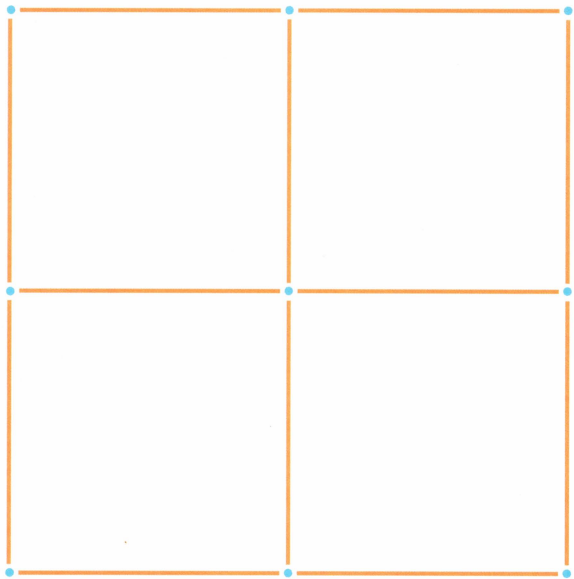


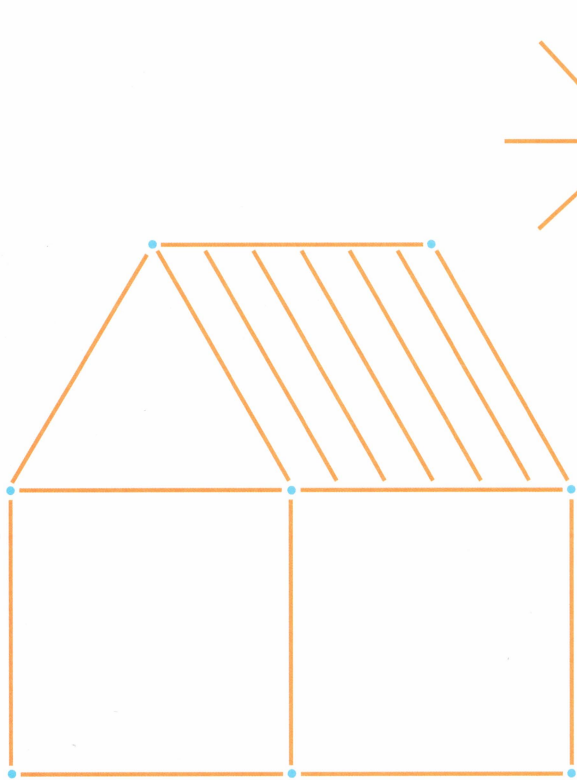


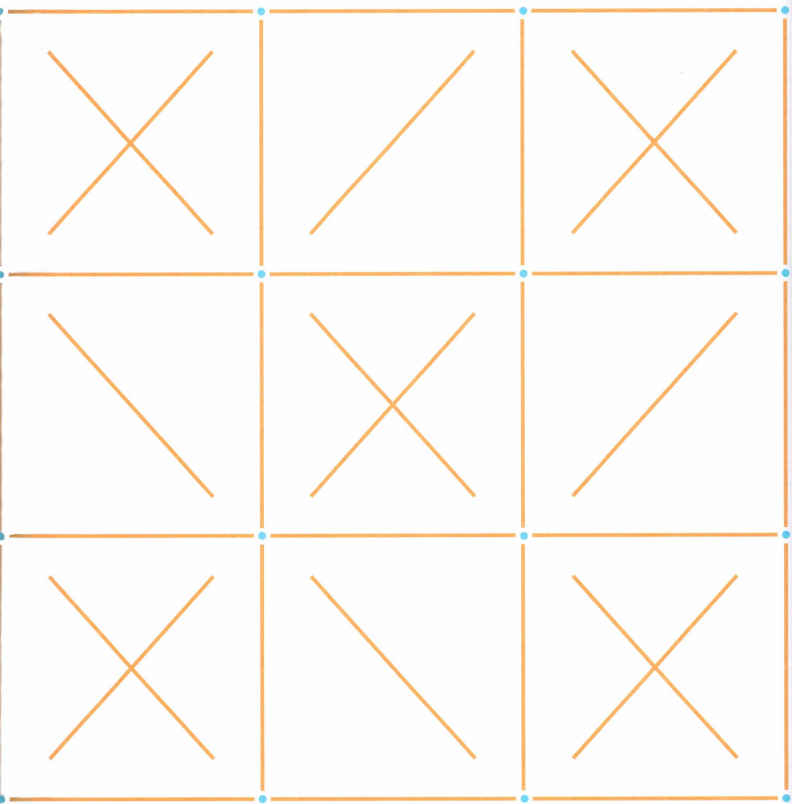


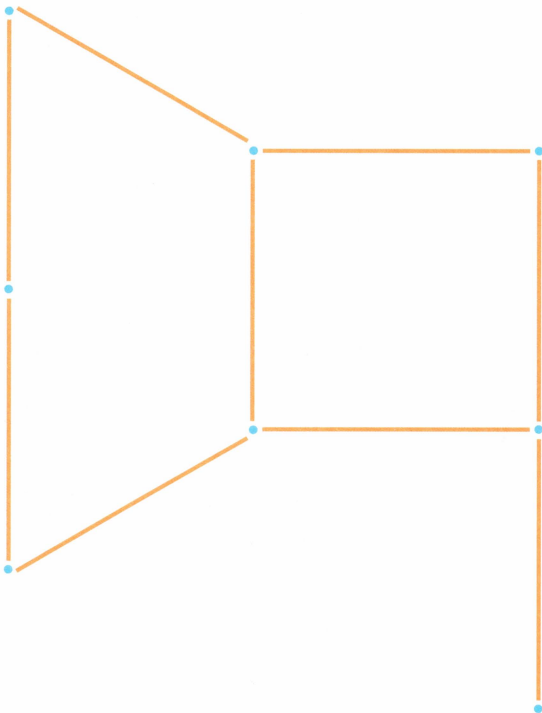


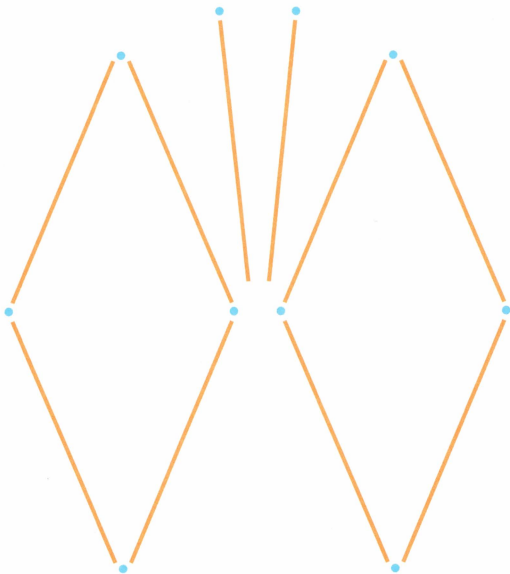


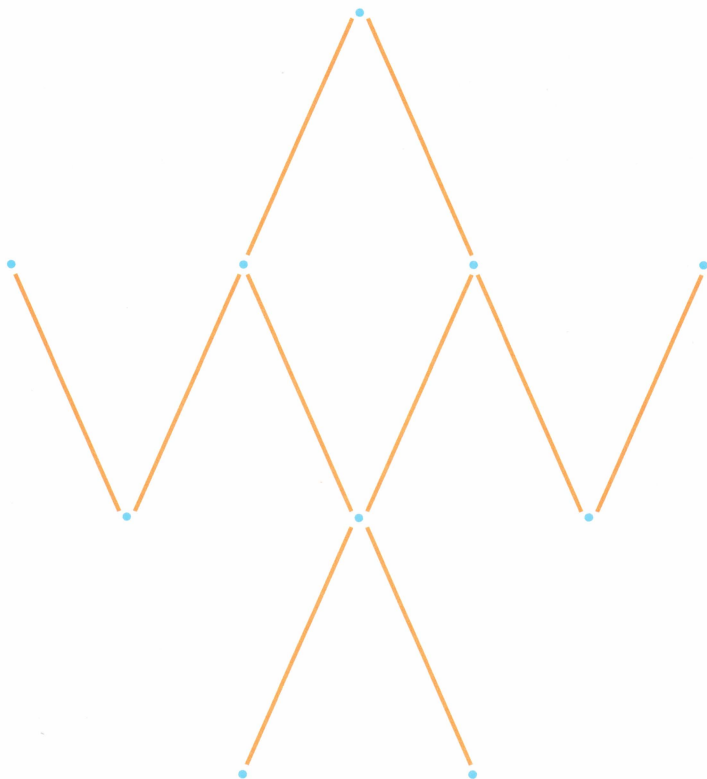


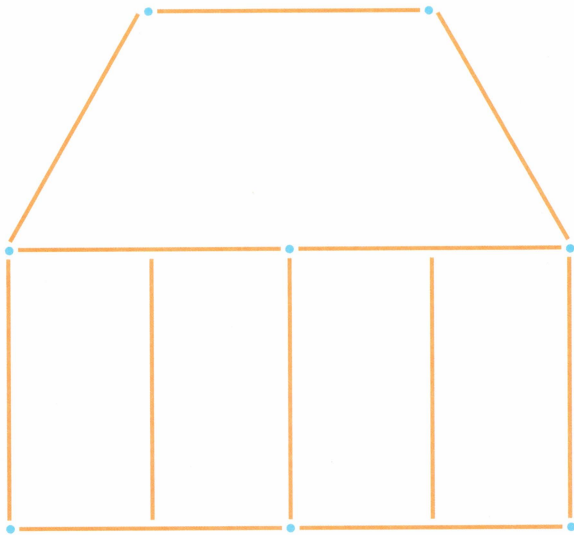


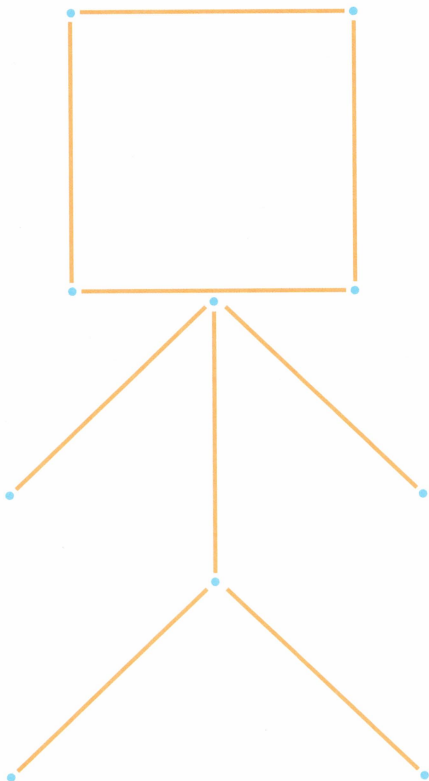


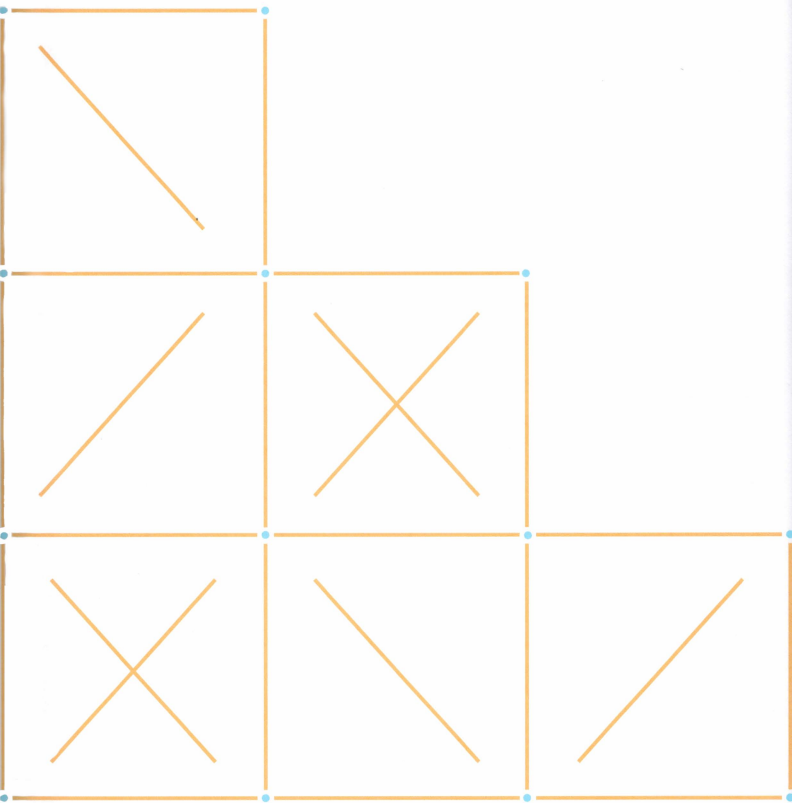


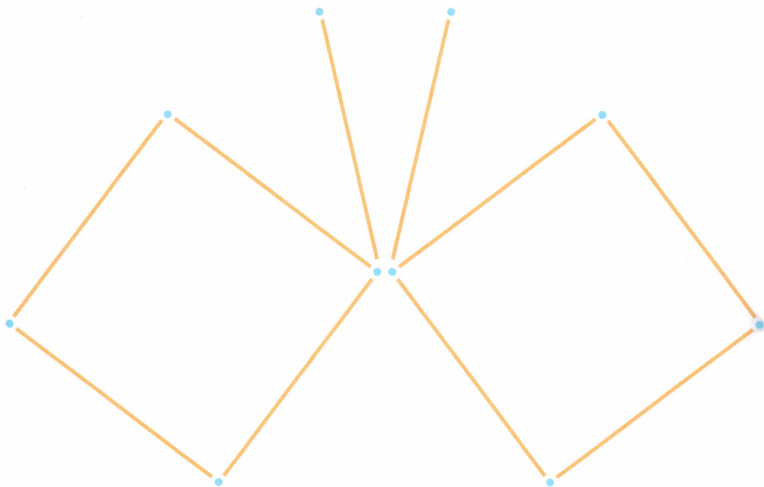


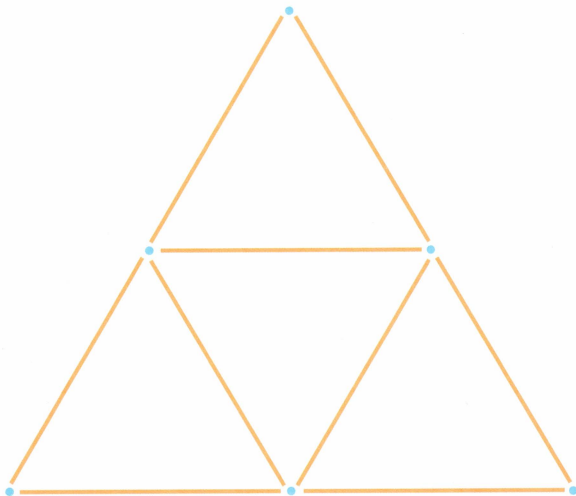


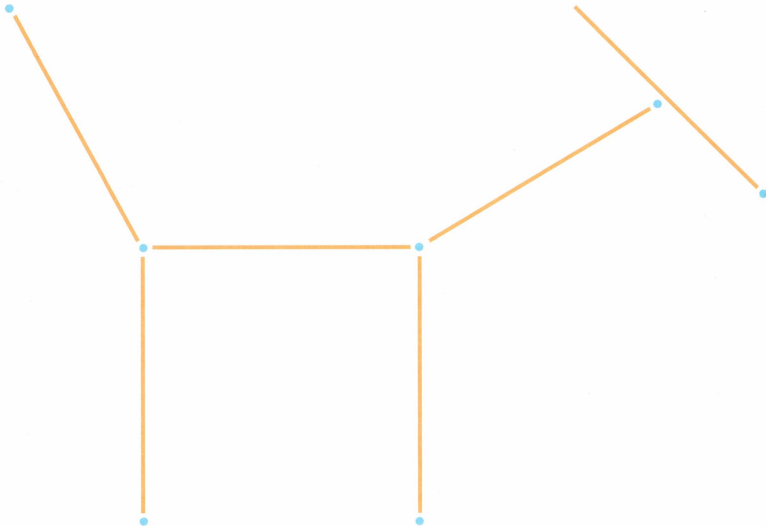


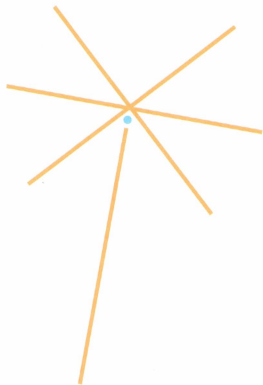
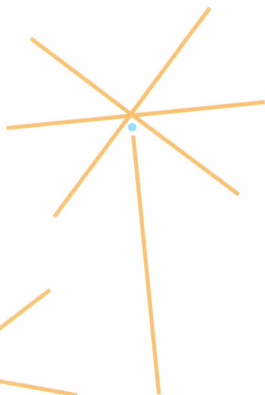
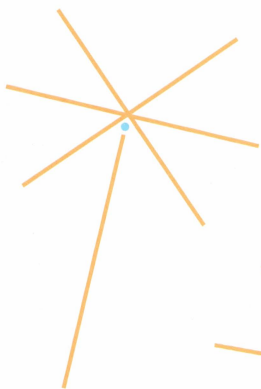


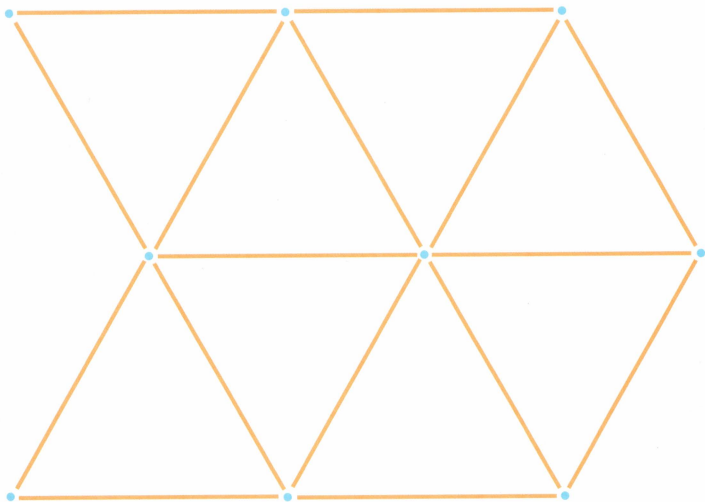


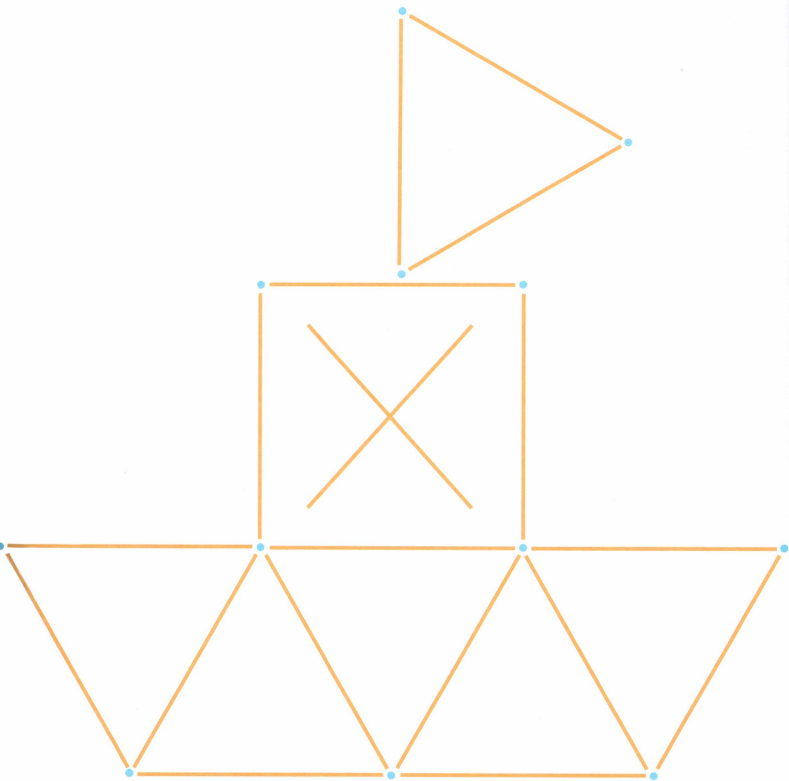


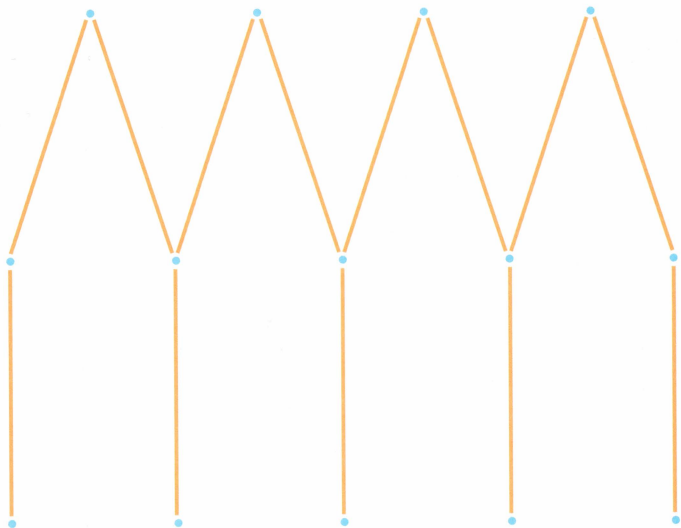


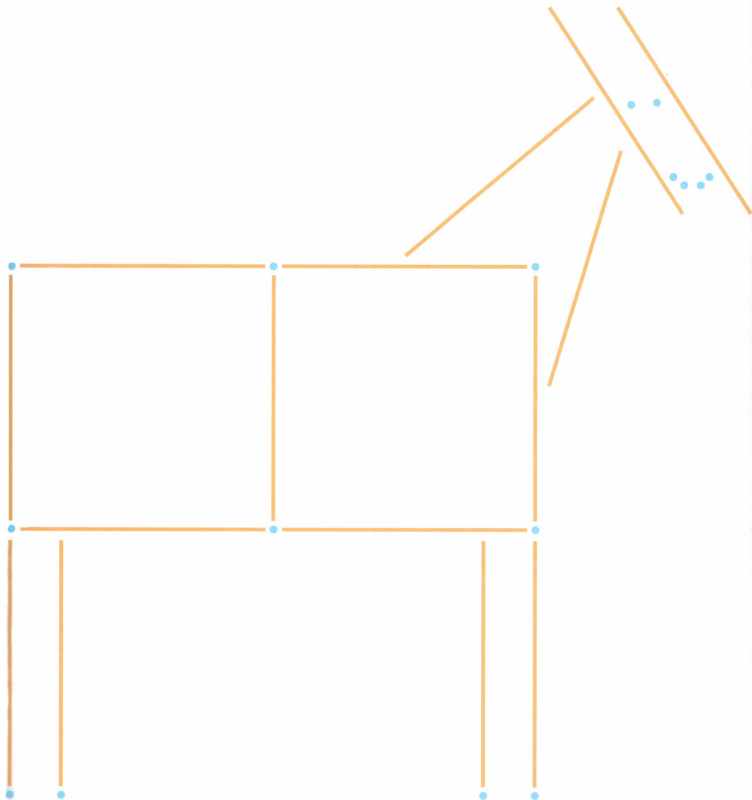


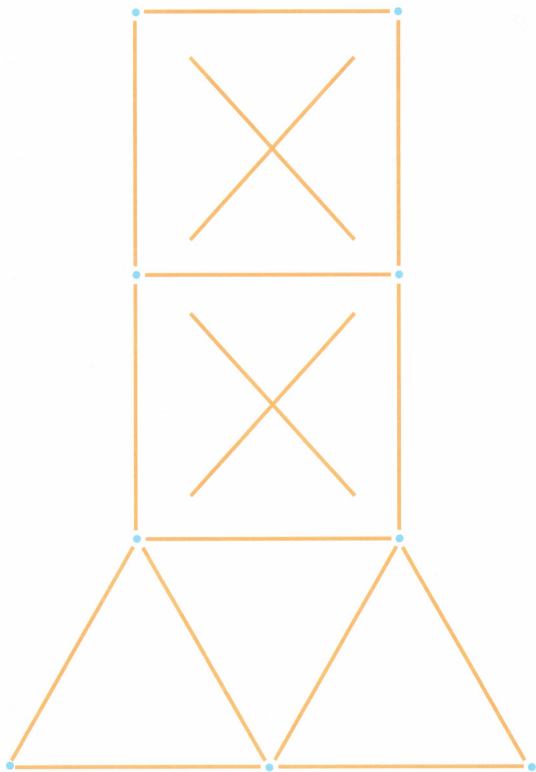






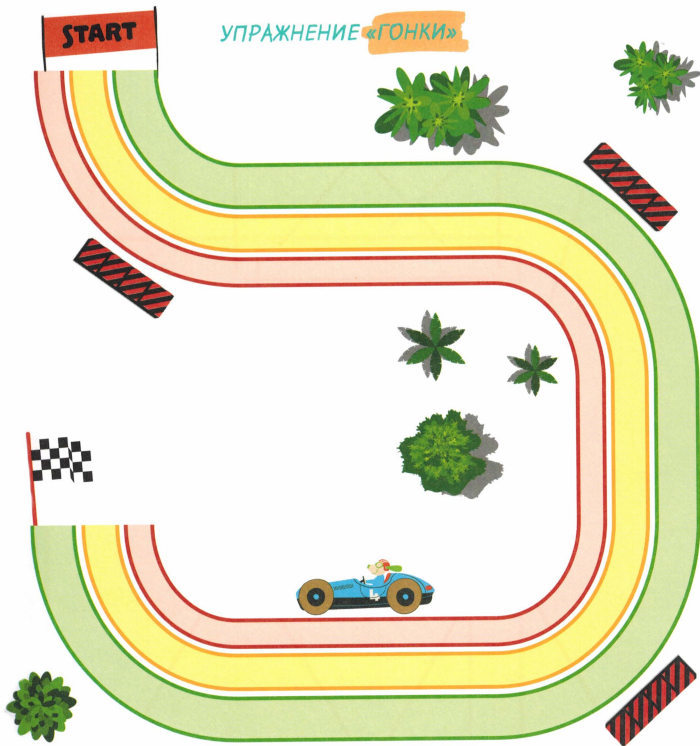


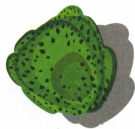
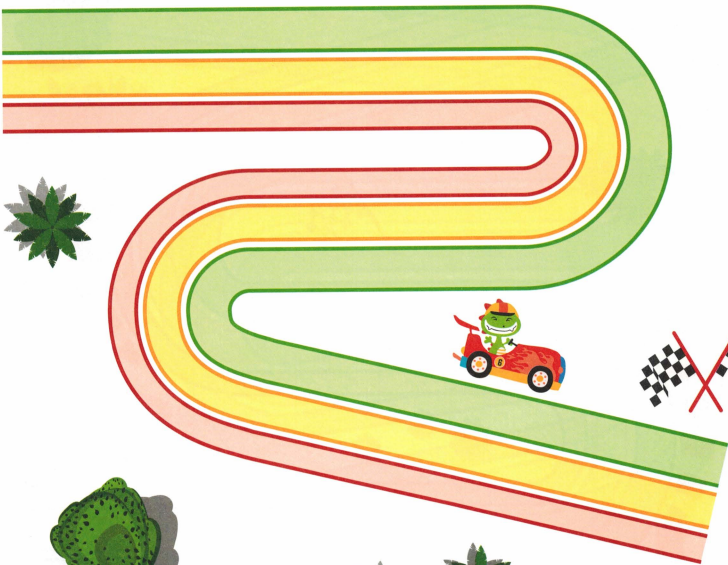
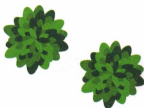




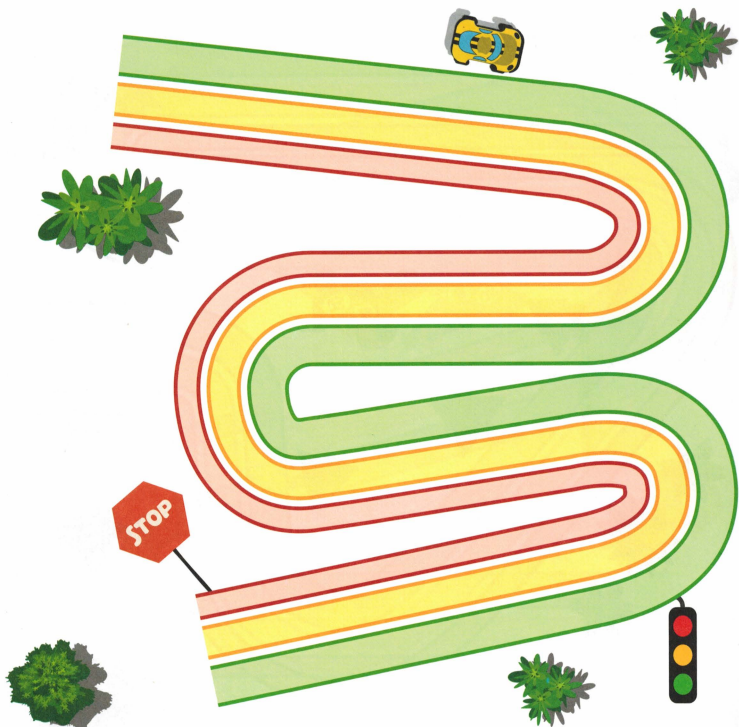
START

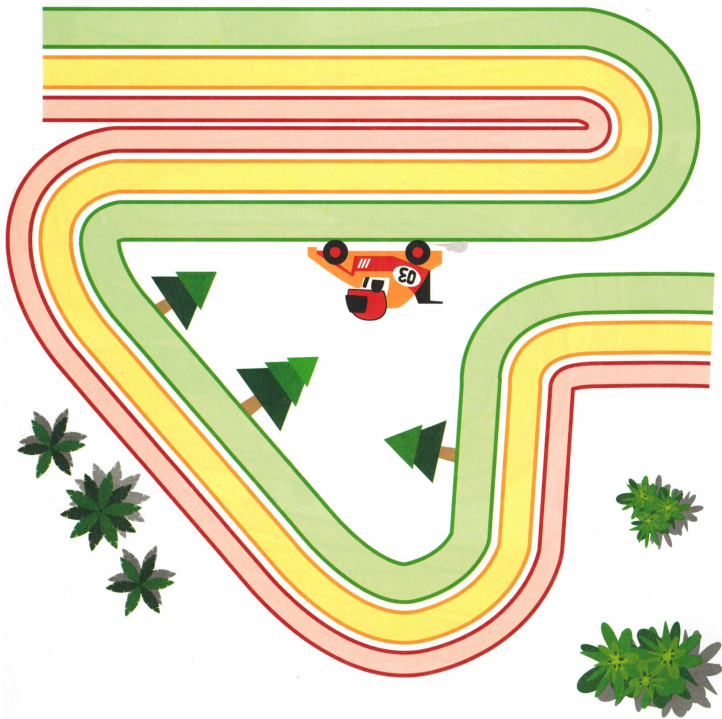
УПРАЖНЕНИЕ «ГОНКИ»



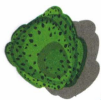


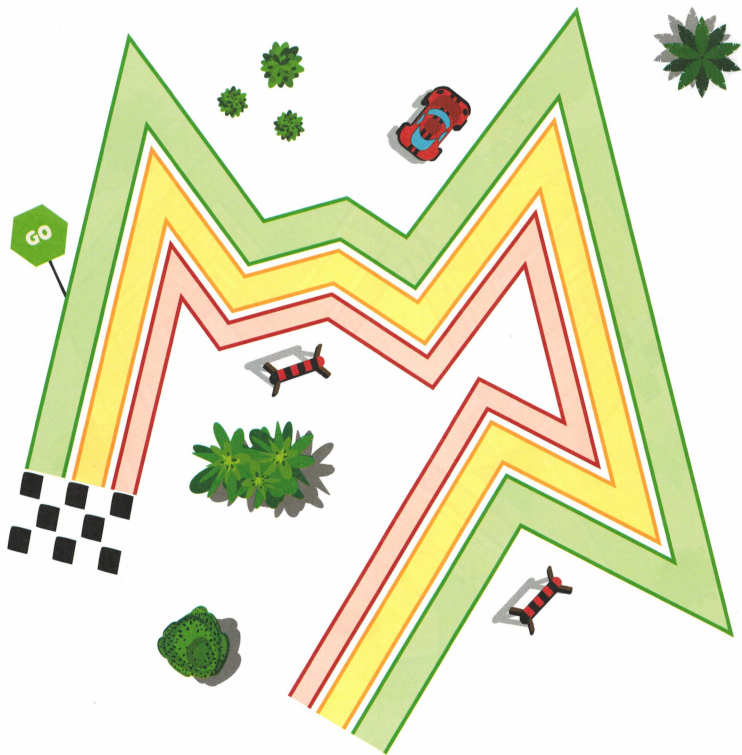




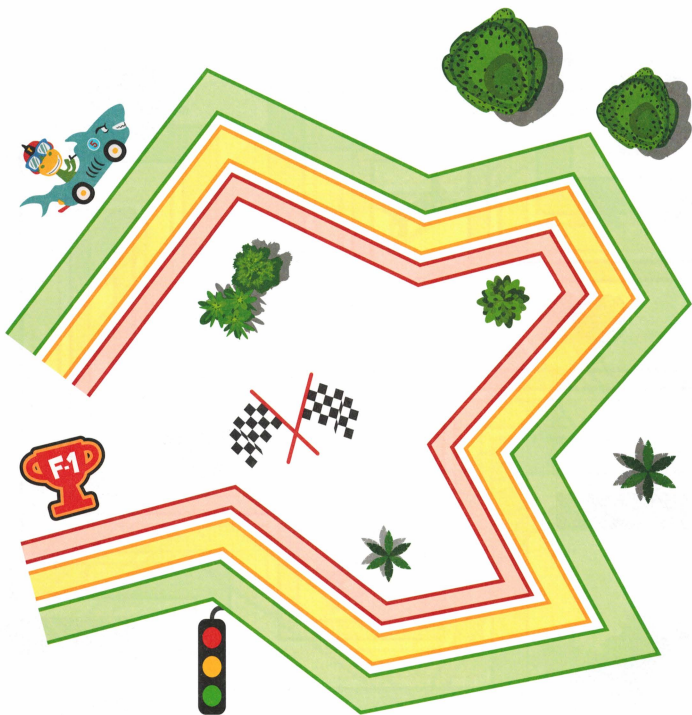


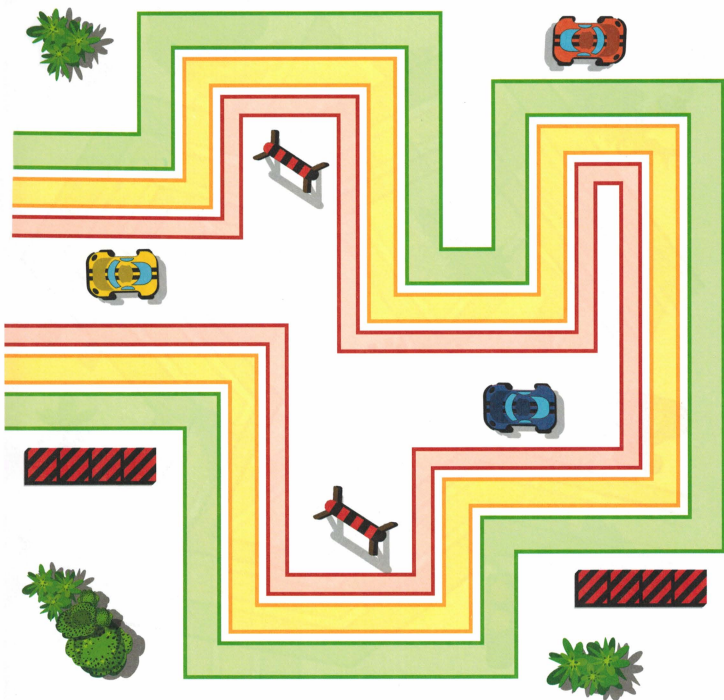












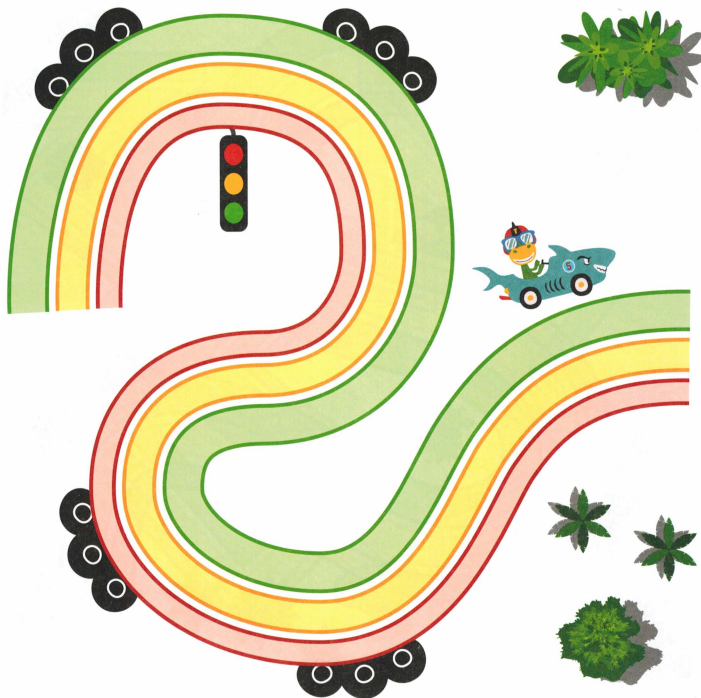


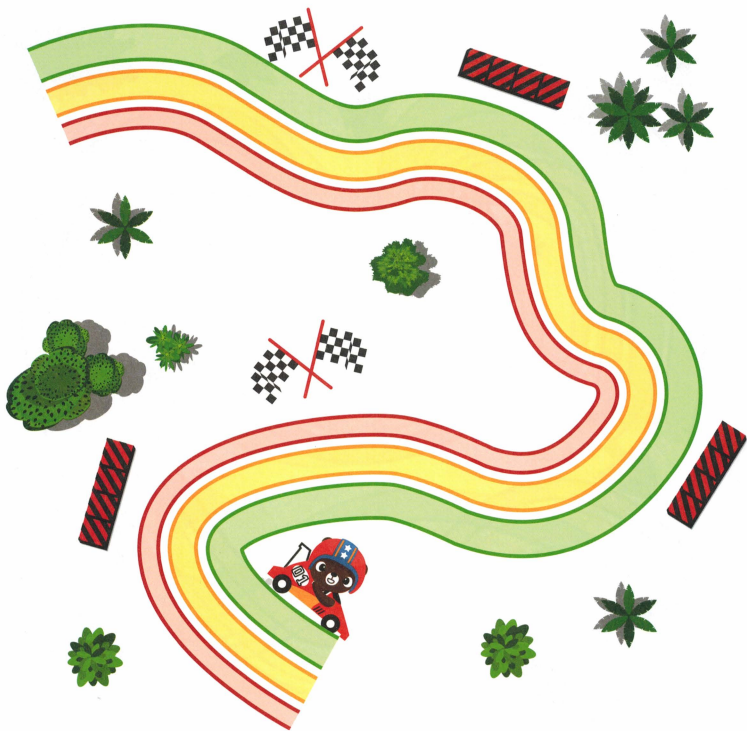




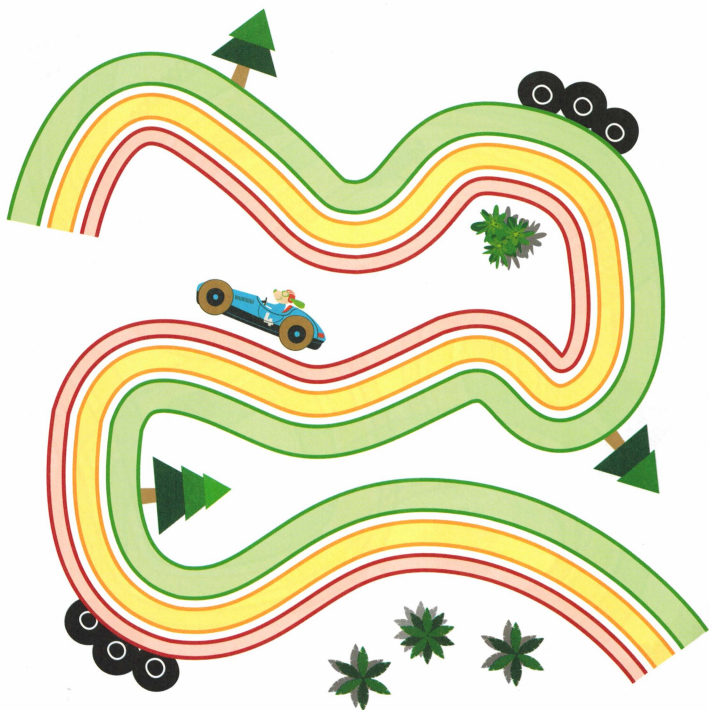


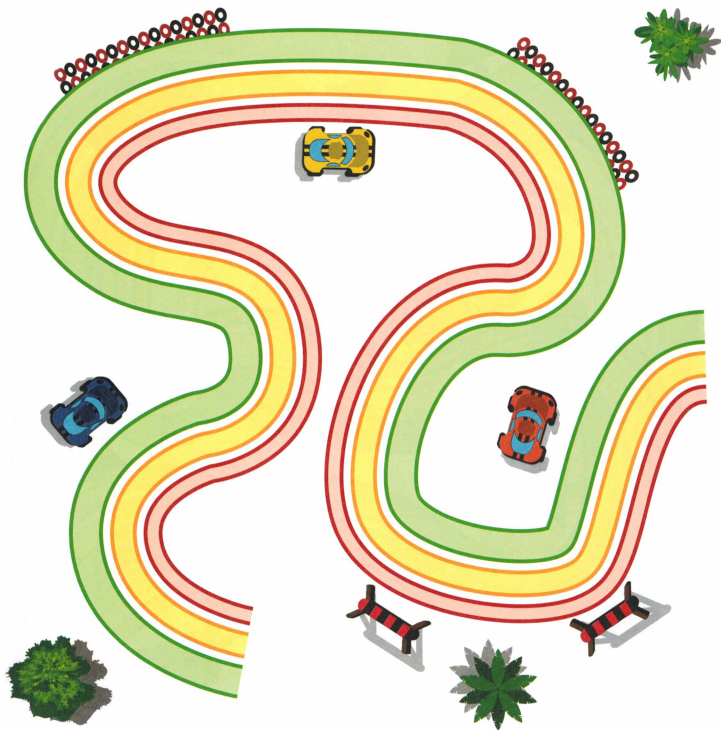




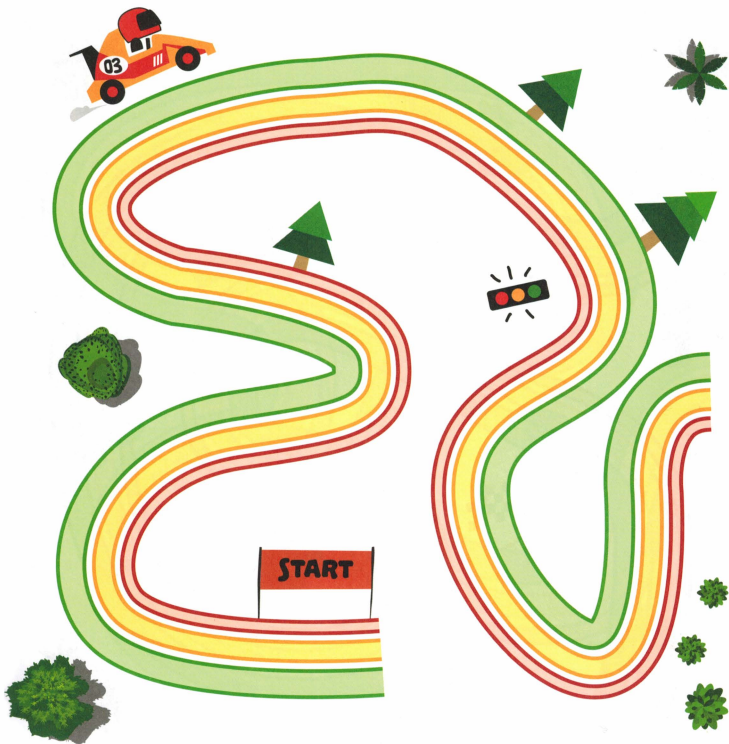


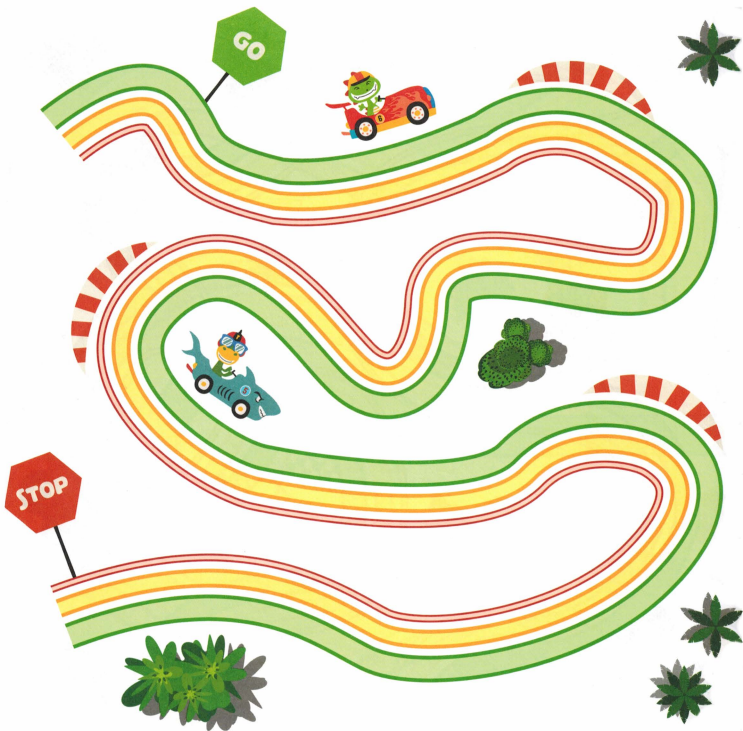








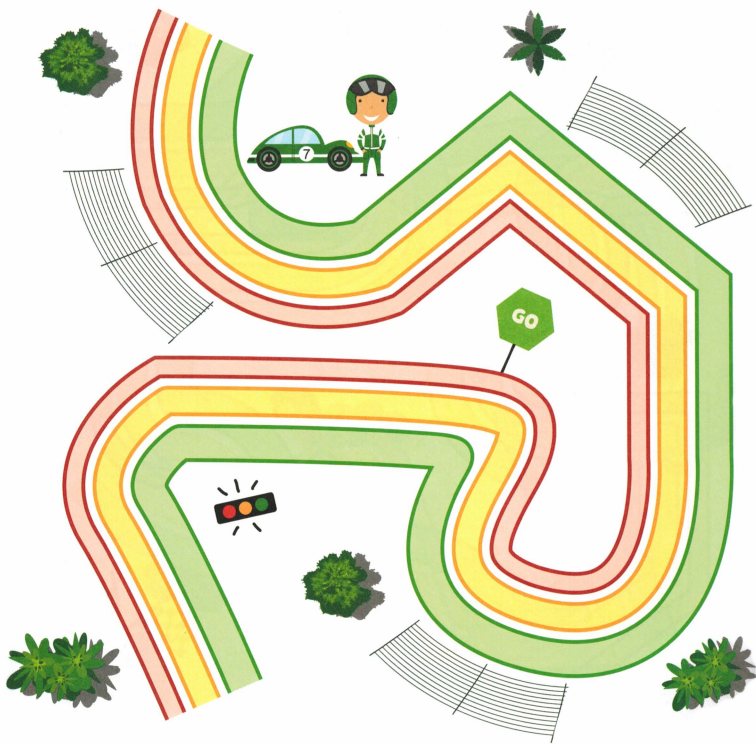








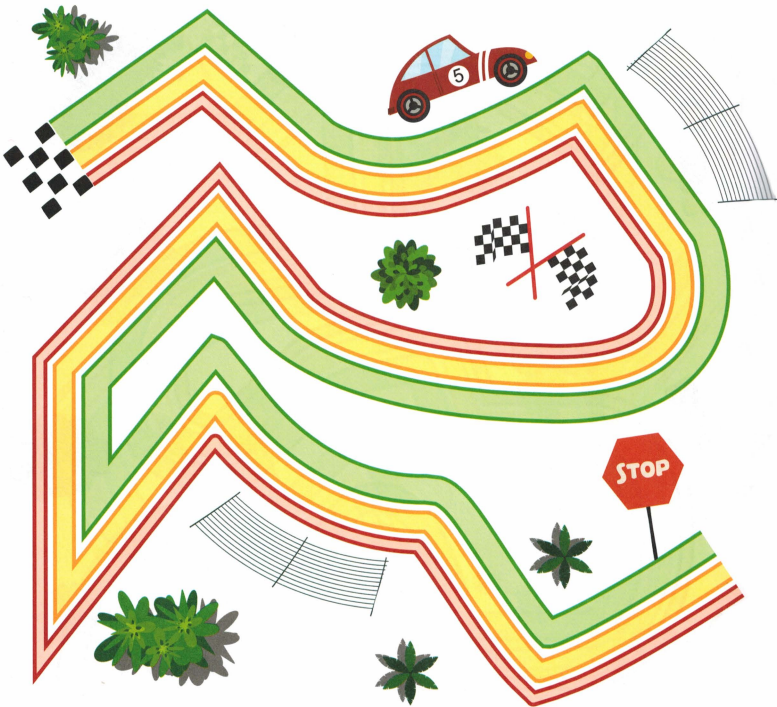










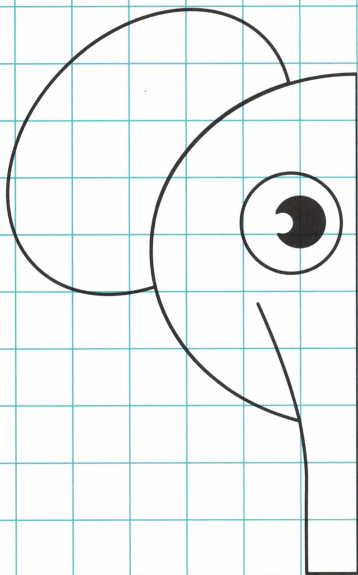


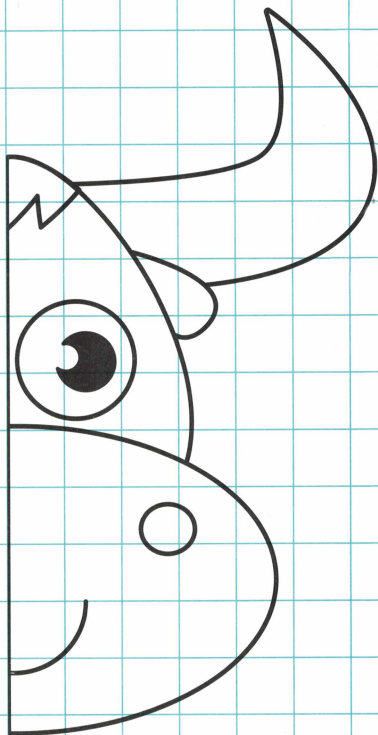


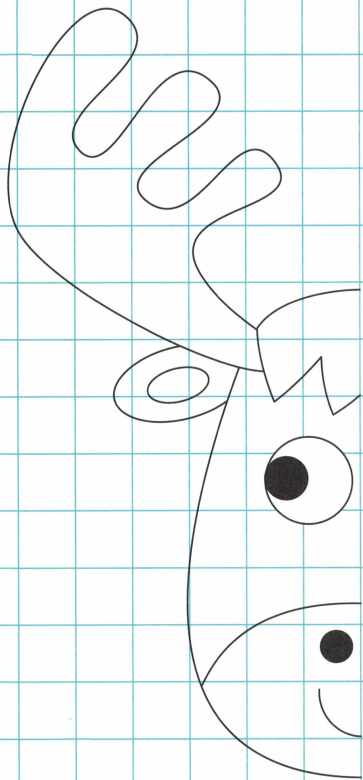


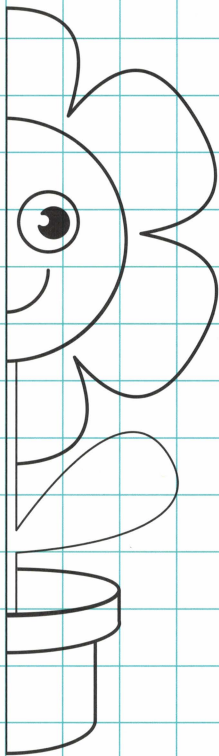


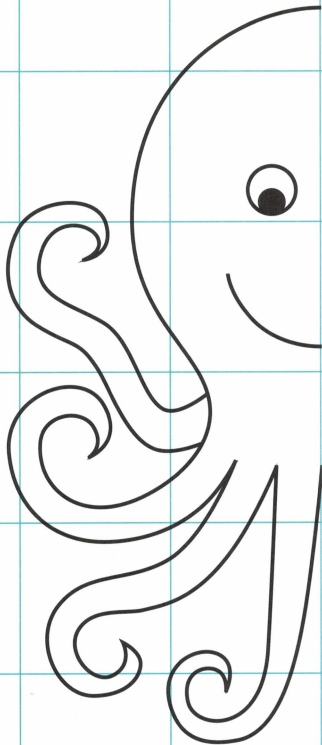
УПРАЖНЕНИЕ «ДОРИСУЙ»

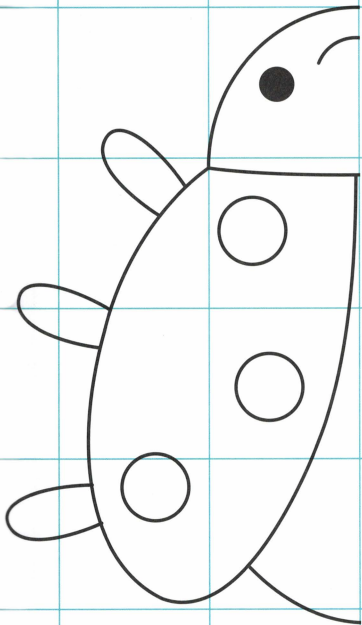


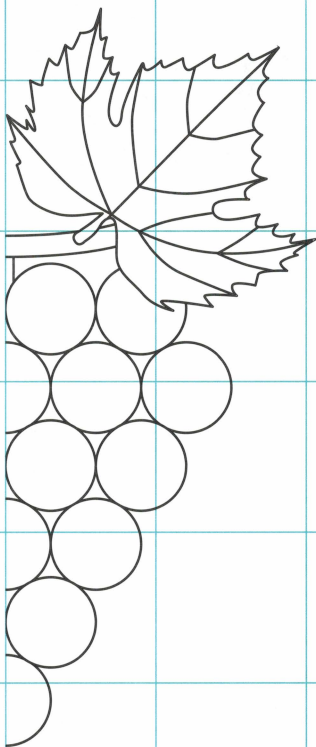


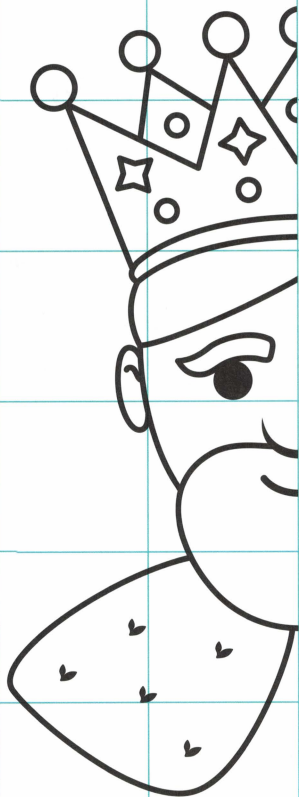


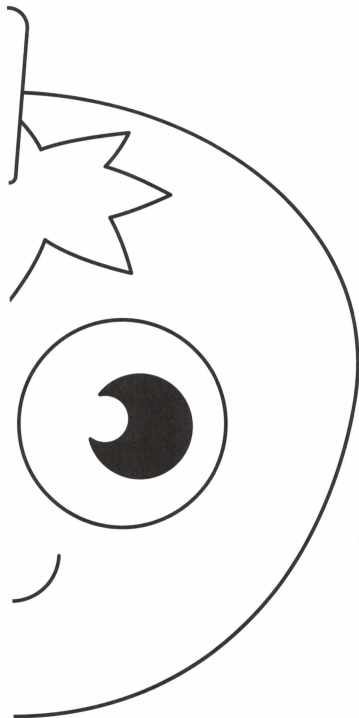


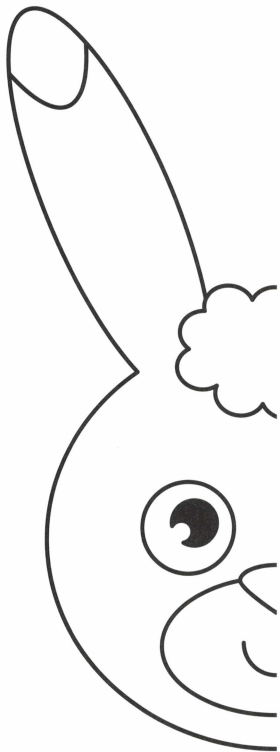


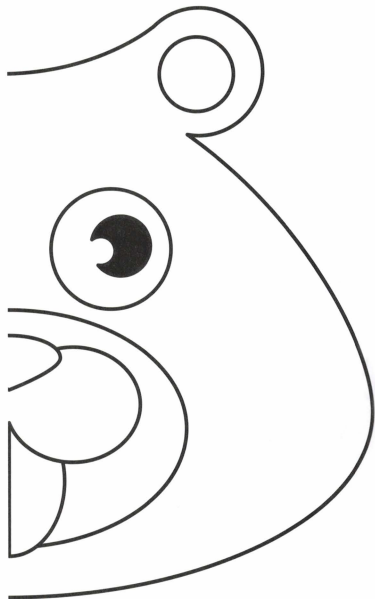


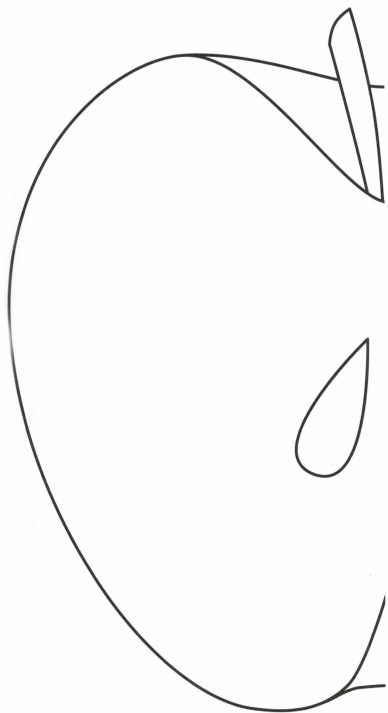


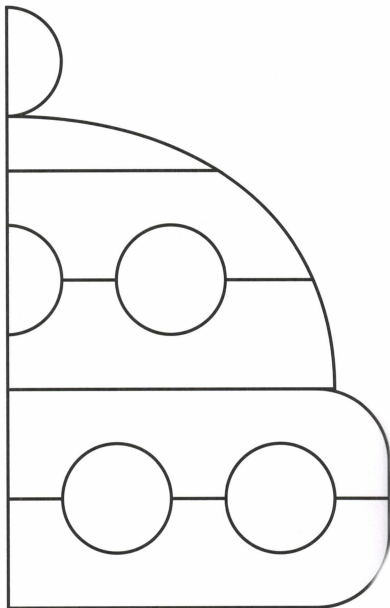


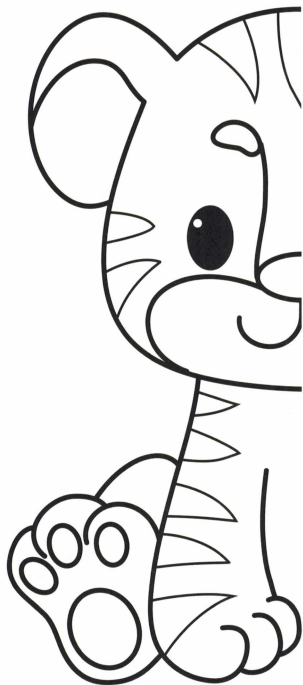


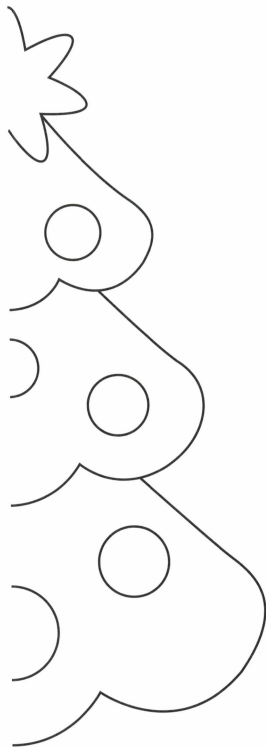


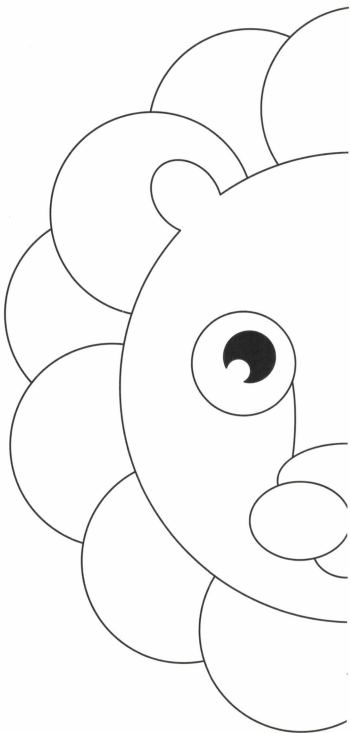




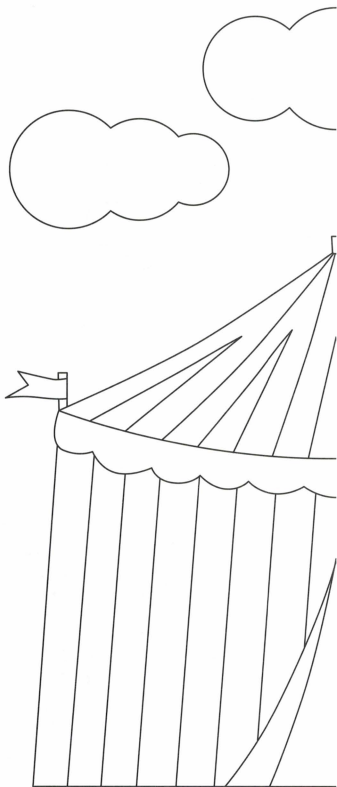




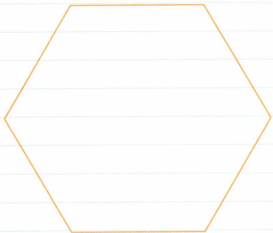
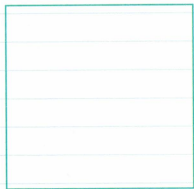


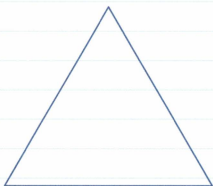
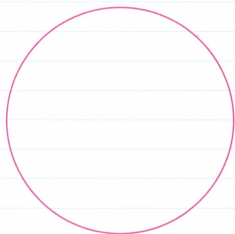
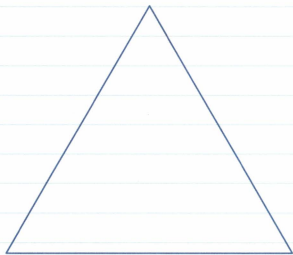


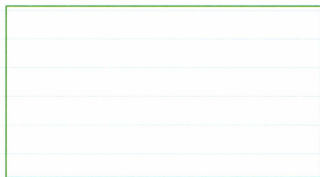
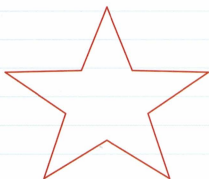
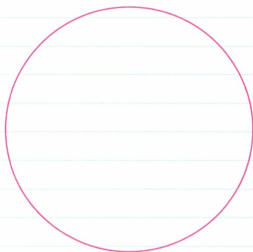
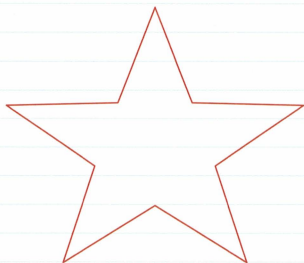


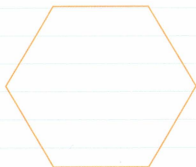
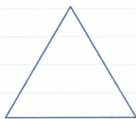
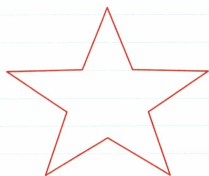


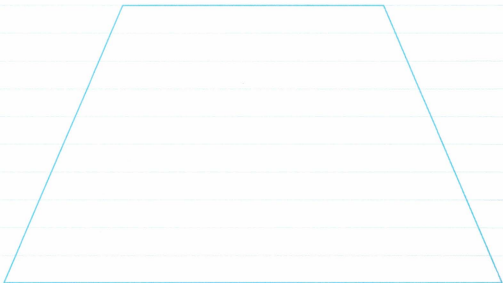
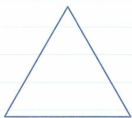
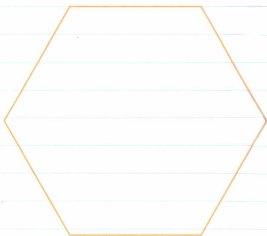
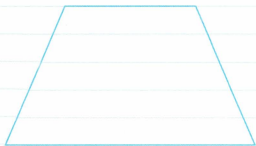
УПРАЖНЕНИЕ «ИНСТРУКЦИЯ»

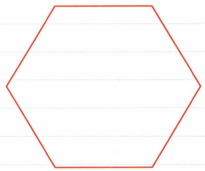
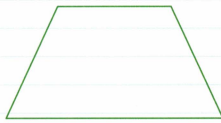
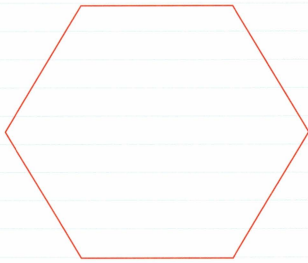
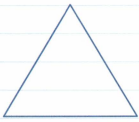


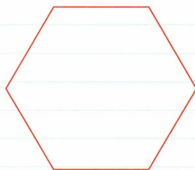
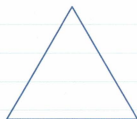
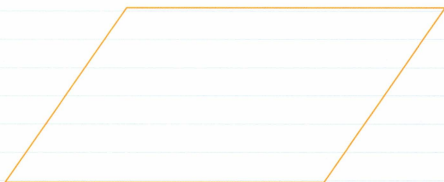
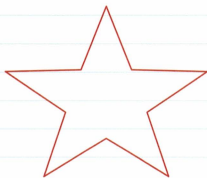


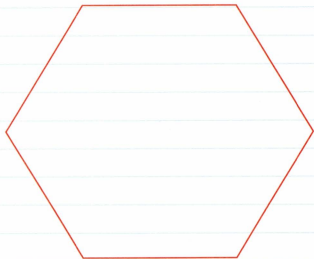
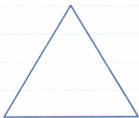
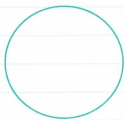
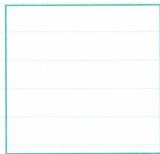
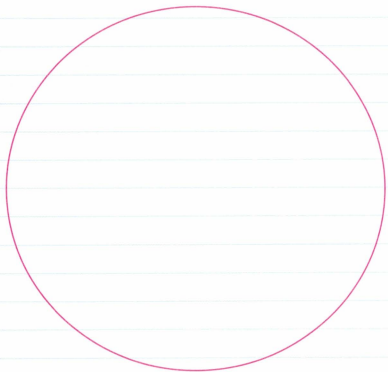


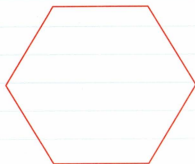
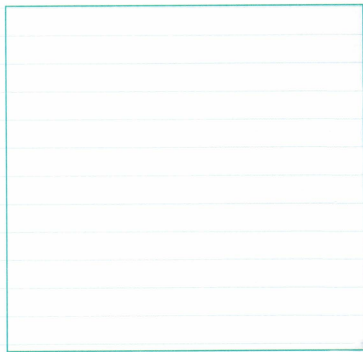
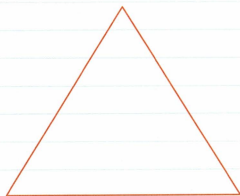
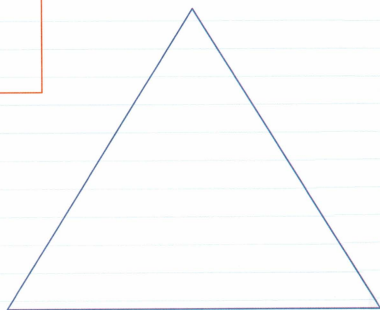
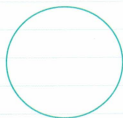










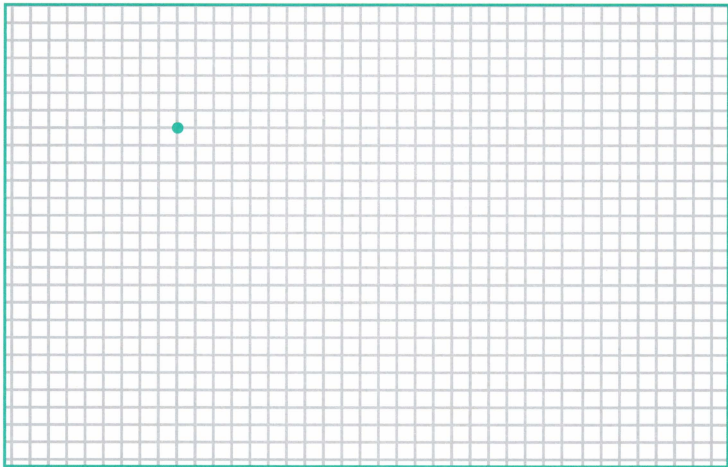


УПРАЖНЕНИЕ «ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ»

ВАРИАНТ 1

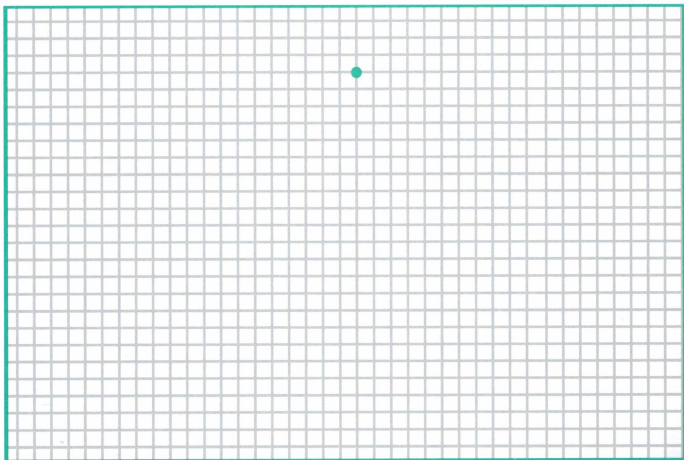
№ 1

3→ 6↓ 2→ 4↑ 4→ 4↓ 2→ 2↑ 4→ 2↓ 1→ 1↓ 2←
2↑ 2← 2↓ 4← 4↑ 2← 4↓ 4← 5↑ 2← 2↑



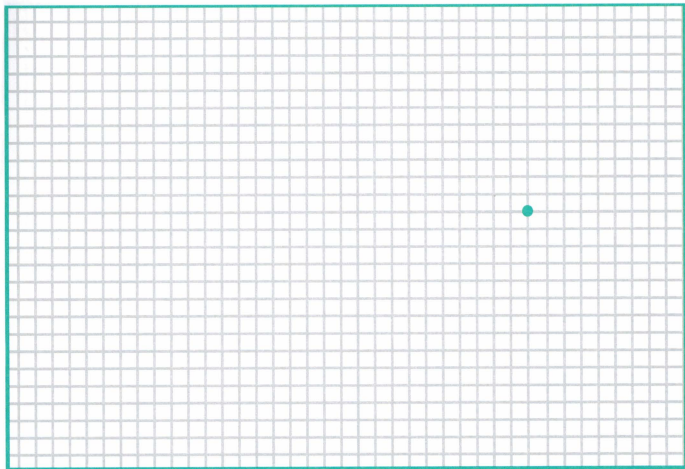
Nº 2

1→ 2↓ 1→ 2↑ 1→ 2↓ 1→ 2↓ 1← 2↓ 1←
12↓ 2← 2↑ 3← 2↓ 2← 4↑ 1→ 1↑ 1→ 1↑
2→ 1↑ 2→ 5↑ 1← 2↑ 1← 2↑ 1→ 2↑



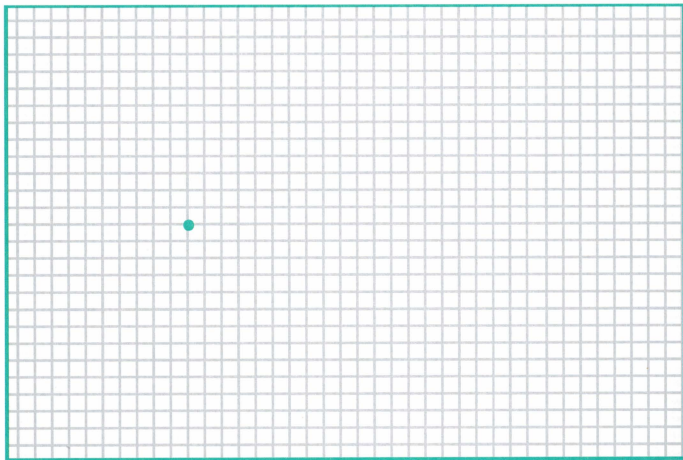
Nº 3

4↓ 1← 1↓ 1← 1↓ 1← 1↓ 2← 1↑
1← 1↑ 5← 1↓ 1← 1↓ 2← 1↑ 1←
1↑ 3← 11↑ 12→ 4↓ 2→ 1↓ 2→ 1↓ 2→



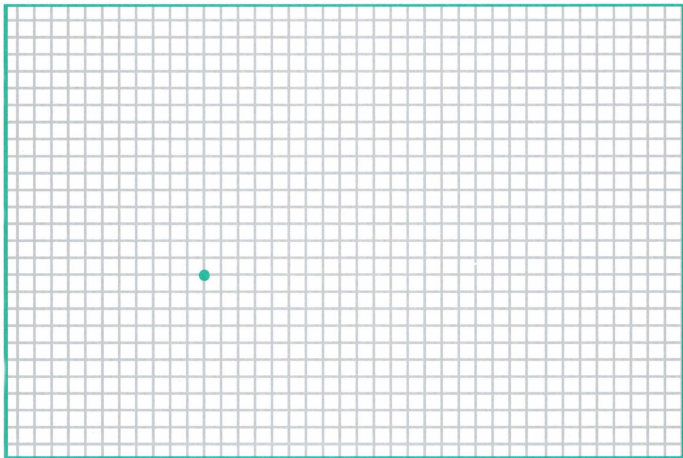
Nº 4

Один вправо, Один вверх, Три вправо, Один вверх, Один вправо,
Один вверх, Один вправо, Один вверх, Один вправо, Один вверх,
Семь вправо, Один вниз, Один вправо, Один вниз, Один вправо, Один вниз,
Один вправо, Пять вниз, Один вправо, Один вниз, Три влево, Один вниз,
Один влево, Один вниз, Два влево, Один вверх, Один влево, Один вверх,
Четыре влево, Один вниз, Один влево, Один вниз, Два влево, Один вверх,
Один влево, Один вверх, Два влево, Один вверх, Один влево, Три вверх



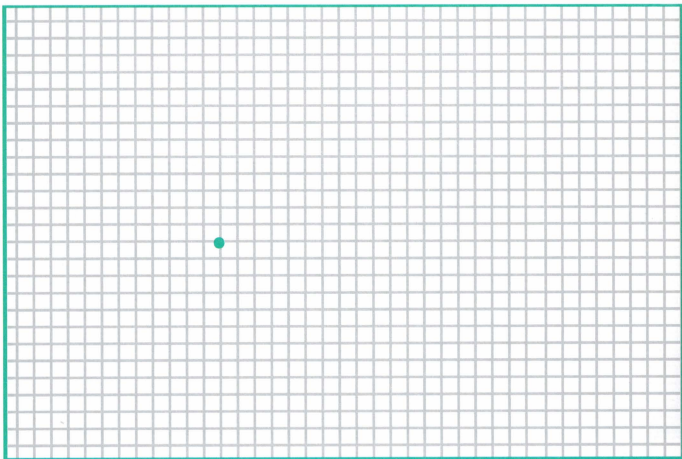
№ 5

Два вверх, Один вправо, Один вверх, Один вправо, Один вверх,
Один вправо, Два вверх, Три влево, Три вверх, Один вправо, Один вверх,
Два вправо, Два вверх, Один вправо, Один вниз, Один вправо, Пять вниз,
Один вправо, Два вниз, Один вправо, Два вниз, Один вправо, Три вверх,
Один вправо, Два вверх, Один вправо, Два вверх, Один вправо,
Один вверх, Один вправо, Один вверх, Один вправо, Один вверх,
Четыре вправо, Один вниз, Один влево, Три вниз, Один вправо,
Шесть вниз, Один влево, Два вниз, Один влево, Два вниз, Один влево,
Один вниз, Один влево, Один вниз, Два влево, Один вниз, Два влево,
Один вниз, Десять влево, Один вверх, Два вправо, Три вверх, Один вправо,
Два вверх, Один вправо, Один вверх, Два влево, Один вниз, Один влево



№ 6

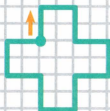
Один влево, Один вверх, Один вправо, Шесть вверх, Один влево, Два вверх,
Одинадцать вправо, Два вниз, Два влево, Один вниз, Один вправо, Три вниз,
Один вправо, Один вниз, Два вправо, Четыре вверх, Один вправо, Четыре вниз,
Один вправо, Один вниз, Один вправо, Один вниз, Один вправо, Два вниз, Один влево,
Один вниз, Один вправо, Один вниз, Один вправо, Три вниз, Один влево, Один вниз,
Три влево, Один вверх, Один влево, Два вверх, Четыре влево, Один вниз, Один влево,
Один вниз, Один влево, Один вниз, Пять влево, Один вверх, Один влево, Один вверх,
Один влево, Пять вверх, Один вправо, Один вверх



ВАРИАНТ 1

№ 1

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ



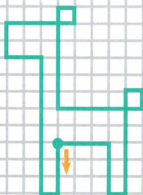
№ 2

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ



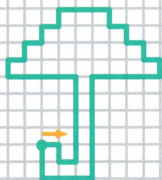
№ 3

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ



№ 4

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ



№ 5

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ



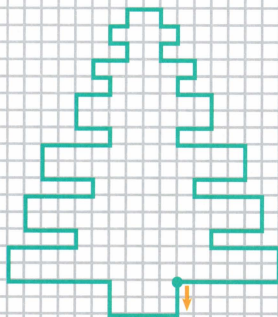
№ 6

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ

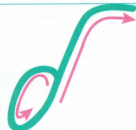
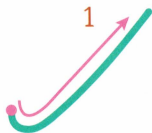


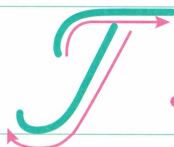
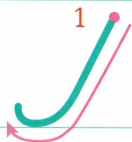
№ 7

СОСТАВЬ ИНСТРУКЦИЮ

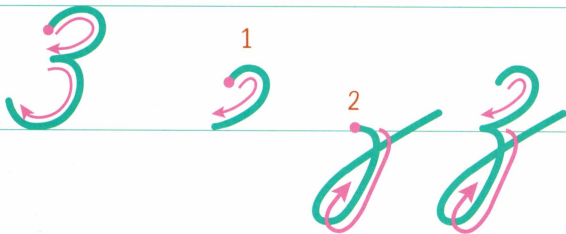
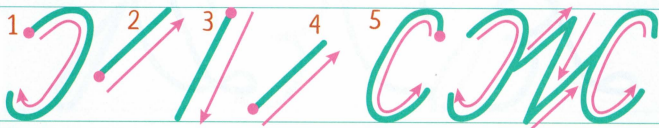


УПРАЖНЕНИЕ «ОБВЕДИ»

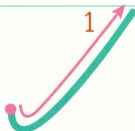


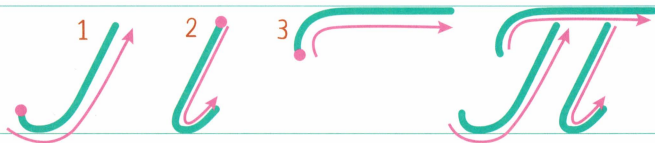
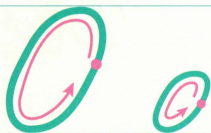


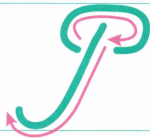


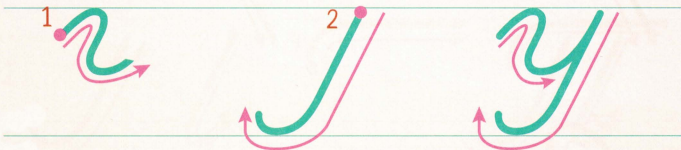




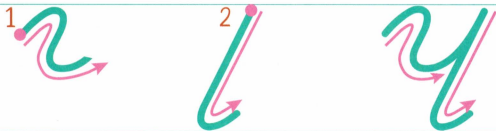
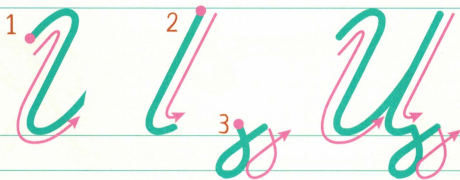


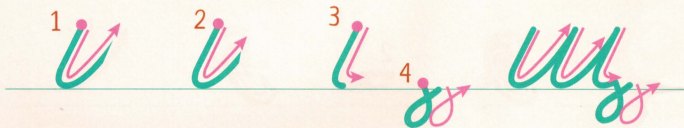
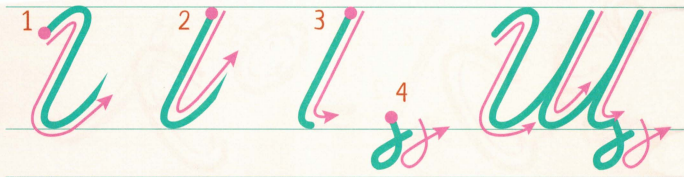
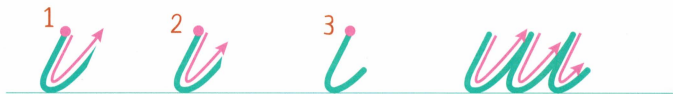
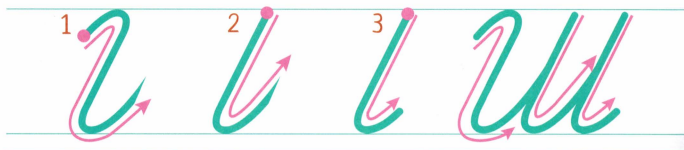


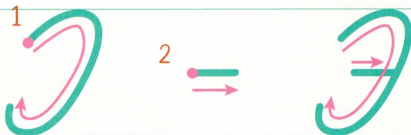


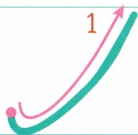












ТЕКСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СКОРОСТИ ПИСЬМА

Проверка проводится в первый, в последний — восемнадцатый, а также в пятый, восьмой, двенадцатый, четырнадцатый дни.

7-8 ЛЕТ

- 1 Завтракать очень важно. Завтрак дает силы и энергию. (44)
- 2 В день рождения дарят подарки. Подарки нравятся всем! (46)
- 3 У кошки мягкие лапки. Но в мягких лапках острые коготки. (47)
- 4 Петух — живой будильник. Его песни будят всех на рассвете. (49)
- 5 Цифры очень нужны. Без них не сосчитать время, деньги и другое. (53)
- 6 В норах живет много зверей. Мыши, кроты, медведи и другие звери. (54)

9-10 ЛЕТ

- 1 У кошки котят. Они играют друг с другом. А когда котят устает, они отправляются в корзинку спать. (82)
- 2 Ручей похож на узкую речку. Он не глубокий. Чтобы перейти ручей, не нужен мост — его можно перепрыгнуть. (86)
- 3 Летают не только птицы. Самолеты, летучие мыши и насекомые тоже умеют летать. Даже некоторые рыбы летают. (89)
- 4 Краски нужны для рисования. Разными красками можно изобразить снег, листья, солнце и море и всё, что угодно. (91)

5 У животных есть мех. Он греет их в холодную погоду и защищает от жары летом. Зимой шубка у зверей теплее, чем летом. (94)

6 С мячом можно играть в разные игры. Можно играть с друзьями или одному. Маленькие мячи нужны для тенниса, а большие — для футбола. (108)

11-13 ЛЕТ

1 Стекланные окна придуманы неспроста. Через стекло в комнату попадает свет, и днем не нужно включать лампу. А из комнаты через стекло видно всё, что происходит на улице, — это очень удобно. (158)

2 Хорошо иметь богатое воображение. Оно помогает увидеть то, чего не видят другие. Кто-то, у кого нет воображения, видит облако. А человек с воображением увидит в облаке зайца, цветок или море. (162)

3 Для каждого напитка нужна отдельная посуда. Молоко удобно пить из стакана. А для чая нужна чашка. У чашки есть ручка, и она позволяет держать горячую чашку так, чтобы не обжечь пальцы. Это удобно и безопасно. (174)

4 В одном часе всего шестьдесят минут. Кажется, что этого очень мало. Но за час машина может проехать 100 километров, мама может приготовить вкусный ужин, а ты — сделать домашнее задание. Поэтому час больше, чем кажется! (184)

5 Крысы — очень умные животные. Они умеют находить выход из лабиринта и запоминают правильную дорогу. А еще они быстро учатся всему, что видят. Поэтому крысы часто участвуют в научных программах, в которых изучается интеллект. (191)

6 Быть жадным — плохо. С жадным человеком никто не хочет дружить и общаться. Но другое дело — быть экономным. Это значит не тратить больше, чем нужно. Жадного человека называют скрягой, а экономного — бережливым. Он умеет беречь то, что имеет. (203)



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безруких М. М., Крещенко О. Ю. Психофизиологические критерии трудностей обучения письму и чтению у школьников младших классов // Физиология человека. 2004.
2. Безруких М. М. Обучение письму. Рама Пабблишинг, 2009.
3. Отчеты о НИР ИНСТИТУТА ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ РАО. Формат доступа: <http://ivfrao.ru/science/publications/reports/>
4. James, K. H., Engelhardt, L. (2012). The effects of handwriting experience on functional brain development in pre-literate children Trends. Neuroscience and Education,1,(1), pp. 32–42.
5. Berninger VW. Brain-Based Assessment and Instructional Intervention Dyslexia in Context: Research, Policy and Practice. 90–119.
6. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии: Учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2003.
7. Боголюбов Н. Н. Методика чистописания. Учпедгиз, 1955.
8. Садовникова И. Н. Дисграфия, дислексия: технология преодоления. RUGRAM POD, 2018.
9. Полякова М. А. Исправление у детей нарушений чтения и письма. Обучение беглому чтению и письму без дислексий и дисграфии. Изд. В. Секачев, 2018.

ОТВЕТЫ

ОТВЕТЫ НА ГРАФИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ. ВАРИАНТ 1

[illegible]

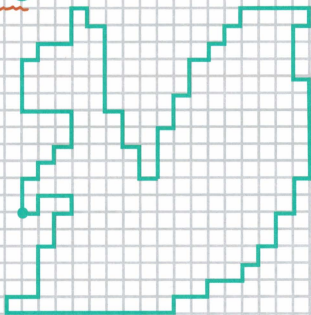
Nº 2

[illegible]

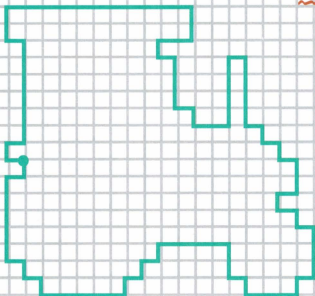
Nº 4



Nº 5



Nº 6



Nº 1

2↑ 2→ 2↓ 2→ 2↓ 2← 2↓ 2← 2↑
2← 2↑ 2→

Nº 2

1→ 1↑ 1→ 1↓ 1→ 1↑ 1→ 1↓
1→ 2↓ 1← 1↓ 1← 1↑ 1← 1↓
1← 1↑ 1← 2↑

Nº 3

3↓ 1← 8↑ 2← 2↑ 4→ 1↑ 1← 6↓
5→ 1↑ 1← 6↓ 1← 3↑ 3←

Nº 4

1→ 1↓ 1→ 5↑ 4← 1↑ 1→ 1↑ 1→
1↑ 1→ 1↑ 3→ 1↓ 1→ 1↓ 1→ 1↓
1→ 1↓ 4← 6↓ 3← 2↑

Nº 5

3↑ 1← 4↑ 1→ 1↓ 2→ 1↑ 1→ 2↓ 5→ 2↑
1← 1↑ 2→ 8↓ 1← 2↑ 1← 2↓ 1←
2↑ 3← 2↓ 1← 2↑ 1← 2↓ 1←

Nº 6

2↑ 1← 1↑ 1← 2↑ 1→ 1↓ 1→ 3↑
1← 1↑ 1← 3↑ 1→ 1↑ 3→ 1↓ 1→
3↓ 1← 1↓ 1← 3↓ 1→
1↑ 1→ 2↓ 1← 1↓ 1← 2↓ 1←

Nº 7

2↓ 4← 2↑ 6← 2↑ 4→ 1↑ 3← 2↑ 4→ 1↑ 3← 2↑ 4→ 1↑ 2← 2↑ 2→ 1↑ 1←
1↑ 2→ 1↑ 1← 1↑ 1→ 1↑ 2→ 1↓ 1→ 1↓ 1← 1↓ 2→ 1↓ 1← 1↓ 2→ 2↓ 2←
1↓ 4→ 2↓ 3← 1↓ 4→ 2↓ 3← 1↓ 4→ 2↓ 6←

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ В УЧЕБЕ:



уже
в продаже

Полная система обучения.

- ✓ 146 карточек
- ✓ рабочая тетрадь
- ✓ инструкция
- ✓ программа тренинга



уже
в продаже

✓ Освоить скорочтение.

Теперь чтение и пересказ огромного количества текстов по школьной программе перестанут быть проблемой.



уже
в продаже

✓ Научиться быстро считать.

Сложение и вычитание, умножение и деление — все эти действия ребенок сможет быстро выполнять в уме.



Шамиль Ахмадуллин — психолог, физик, PhD, разработчик более 40 методик эффективного обучения детей. Основатель школ скорочтения и развития памяти у детей. Автор книг «Скорочтение для детей» — бестселлеров в крупнейших магазинах страны.

@shamilahmadullin

1 млн подписчиков*
*на 1 марта 2020г.

@shamilahmadullin

«ОН ПИШЕТ КАК
КУРИЦА ЛАПОЙ!»

Слышали вы такое?

А может сами говорили
своему ребенку?

Думаете, «плохой почерк» — это врожденно
или особенность конкретного ребенка?

Нет, это лишь результат неправильного обучения
или его отсутствия.

ПИСАТЬ

Быстро и красиво —

ЭТО НАВЫК, КОТОРЫМ МОЖЕТ
ОВЛАДЕТЬ КАЖДЫЙ!

Письмо от руки —

ОДНО ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЗГА.

РАЗВИВАЕТ РЕЧЬ, ВНИМАНИЕ,
ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ
И БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ
НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА.

И это не реклама,
а результаты научных
исследований.

ПЕРЕД ВАМИ КНИГА-ТРЕНАЖЕР

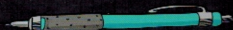
✓ Лучшие упражнения для формирования красивого почерка.

✓ Занимайтесь каждый день — это ключ к успеху.

Ребенок научится:

- ✎ Писать быстрее
- ✎ Улучшить почерк
- ✎ Развить память и внимание.
- ✎ Да и просто повысит
успеваемость в школе.

Пошаговый 18-дневный тренинг
в игровой форме позволит ребенку
не только сделать почерк красивым,
но и научиться писать значительно
быстрее.



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
НЕБА